

**Test sprawnościowy do oddziału sportowego  
w Gimnazjum w Niegowici w roku szkolnym 2016/2017.**

**Termin testu: 21 maja 2016 (sobota) o godz. 10.00 na sali gimnastycznej  
lub 31 maja 2016 (wtorek) o godz. 16.00 na sali gimnastycznej**

**Miejsce: Gimnazjum w Niegowici.** (Termin dodatkowy w przypadku usprawiedliwionej nieobecności na terminie głównym: 7 czerwca 2016 r. godz. 16.00)

**Kandydat przystępujący do testu powinien posiadać:**

1. Ubiór sportowy, obuwie sportowe ( z podeszwą na halę),
2. Podanie o przyjęcie do oddziału sportowego wraz ze zgodą na udział w teście sprawnościowym i oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych kandydata (druk do pobrania na stronie internetowej gimnazjum: [www.niegowic.edu.pl](http://www.niegowic.edu.pl)).

**PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE**

**WYSOKOŚĆ CIAŁA**

Przybory: taśma miernicza

Przebieg pomiaru: wysokość ciała jest mierzona w pozycji stojącej, wyprostowanej, przy pionowej powierzchni (ścianie), którą badany dotyka piętami, pośladkami i plecami. Głowa jest tak ustawiona, aby krawędź ucha i dolna krawędź oczodołu znajdowały się w linii poziomej. Pięty razem. Bierze i zatrzymuje głęboki wdech. Pomiar dokonywany jest z dokładnością do jednego milimetra.

**MASA CIAŁA**

Przyrząd: waga

Przebieg pomiaru: Badany w ograniczonym do minimum stroju staje na środku wagi. Masa ciała jest mierzona z dokładnością do 0,1 kilograma.

**TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ EKSPLOZYWNĄ KOŃCZYN DOLNYCH – skok w dal z miejsca**

Przybory: taśma miernicza, linia odbicia wyznaczona na parkiecie

Przebieg próby: badany wykonuje skok w dal z postawy stojąc w małym rozkroku, stopy ustawione równolegle, palce przed linią, ugięcie kolan, przeniesienie kończyn dolnych dołem w tył, przez

energiczny zamach w przód z równoczesnym wyprostem kończyn dolnych, następuje odbicie od podłoża i skok na maksymalną odległość, lądowanie na obie stopy. Próba jest wykonywana dwukrotnie, liczy się lepszy wynik.

Wynik: odległość skoku dłuższego mierzona od linii odbicia do miejsca zetknięcia tylnego brzegu pięty z dokładnością 1cm.

### **TEST OCENIAJĄCY SIŁĘ DYNAMICZNĄ OBREŃCZY BARKOWEJ, GRZBIETU I BRZUCHA – rzut piłką lekarską oburącz z kłku prostego**

Przybory: piłka lekarska 1 kg, taśma miernicza, materac

Przebieg próby: badany w kłku obunóż na środku materaca (środek zaznaczony linią), wykonuje rzut piłką lekarską oburącz zza głowy. Po rzucie może zostać wykonany pad w przód. Próba powtarzana jest trzykrotnie.

Wynik: odległość uzyskana w najlepszym rzucie, mierzona od linii na materacu do miejsca pierwszego kontaktu piłki z podłożem.

### **TEST OCENIAJĄCY KOORDYNACJĘ SZYBKĄ –step test**

Przybory: stoper, 3 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 80cm

Przebieg próby: badany ustawiony na linii środkowej, tak, aby linia znajdowała się między stopami. Na sygnał wykonywane są przeskoki obunóż z linii na linię. Kierunek pierwszego skoku (w prawo, w lewo) dowolny.

Wynik: ilość skoków, w których po wylądowaniu linia była między stopami badanego, wykonanych w czasie 20 s.

### **SKOCZNOŚĆ – wyskok dosiężny**

Próba polega na pomiarze odległości pomiędzy zasięgiem wyciągniętej ręki w postawie stojącej a zasięgiem wyciągniętej ręki w wyskoku dosiężnym po odbiciu obunóż z miejsca. Uzyskaną różnicę przelicza się na wartości punktowe od 0- 10.

### **TEST OCENIAJĄCY SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ - Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.**

Sposób wykonania: badany na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy.

Wynik testu: czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sek.

## **TEST OCENIAJĄCY WYTRZYMAŁOŚĆ SZYBKOŚCIOWĄ – bieg wahadłowy na odcinku 10m w ciągu 45 sekund**

Przybory: stoper, 2 linie równoległe wyznaczone na parkiecie w odległości 10m.

Przebieg próby: po komendzie „na miejsca”, badany ustawia się w pozycji wysokiej przed linią, po komendzie „start” przebiega szybko do linii oddalonej o 10 m, przekracza ją obiema stopami, zawraca, biegnie do linii startu i po nawrocie ponownie przebiega.

Wynik: ilość przebiegnięcia odcinka 10 m w czasie 45 sekund

## **STUKANIE W KRĄŻKI**

Przybory: Poziomy blat umieszczony na wysokości pasa ćwiczącego. Dwa krążki o średnicy 20 cm przymocowane do blatu tak by ich środki były oddalone o 80 cm. Umieszczony centralnie pomiędzy krążkami prostokąt o wymiarach 10 x 20 cm. Stoper.

Przebieg próby: Próba polega na szybkim dotykaniu na przemian dwóch odpowiednio rozstawionych krążków sprawniejszą ręką. Dłoń mniej sprawna znajduje się podczas próby na prostokątnej płytce. Przed rozpoczęciem ćwiczenia dłoń ręki sprawniejszej należy ułożyć skrzyżnie na przeciwległym krążku. Zadaniem ćwiczącego jest jak najszybsze przestawianie ręki sprawniejszej z jednego krążka na drugi ponad ręką unieruchomioną na prostokątnej płytce pośrodku. Na komendę „gotów...start!”, badany dokonuje 25 dotknięć każdego krążka (w sumie 50 ruchów) najszybciej jak potrafi. Przeprowadzający próbę głośno liczy dotknięcia krążka, od którego badany rozpoczął ćwiczenie.

Wynik: Mierzy się czas potrzebny do wykonania próby. Przyjmując, że badany rozpoczął próbę od lewego krążka, należy zatrzymać stoper wtedy, gdy badany dotknie ten krążek po raz 25., wtedy łączna liczba dotknięć wyniesie 50. Jeżeli badany nie dotknie krążka, doliczany jest dodatkowy ruch do wymaganych 25 cykli. Próbę należy wykonać dwa razy. Miarą próby jest lepszy z dwóch zanotowanych rezultatów.