

**Wykaz testów sprawności fizycznej kwalifikujących do klas sportowych
rok szkolny 2024/2025.**

Miejsce: **Obiekty sportowe XLVII Liceum Ogólnokształcącego**

Data:

05.06.2024 – środa

W godzinach 15-17 – osoby, wg nazwisk **od litery „A” do litery „I”**

W godzinach 16-17 – osoby wg nazwisk **od litery „J” do litery „Ł”**

12.06.2024 – środa

W godzinach 15-16 – osoby, wg nazwisk **od litery „M” do litery „R”**

W godzinach 16-17 – osoby wg nazwiska **od litery „S” do litery „Ż”**

Termin rezerwowy: 02.07.2023, godz. 10.00 (**wyłącznie dla uczniów, którzy z przyczyn zdrowotnych lub losowych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w terminie głównym**)

Dodatkowych informacji w sprawie klas sportowych oraz prób sprawności fizycznej udziela
p. Maciej Woźniak - 508 666 778

PIŁKA SIATKOWA:

Na sprawdzian należy przynieść strój sportowy i obuwie na zmianę z **jasną podeszwą!**

Skok w dal z miejsca.

Rzut piłką lekarską 2 kg – przodem zza głowy

Skok dosiężny

Próba techniczna - Odbicia piłki oburącz sposobem górnym oraz oburącz sposobem dolnym.

STRZELECTWO SPORTOWE:

Na sprawdzian należy przynieść strój sportowy i obuwie na zmianę z **jasną podeszwą!**

Test siły mięśni brzucha

Test równowagi (test flaminga)

Test strzelecki

PIŁKA NOŻNA

Na sprawdzian należy przynieść strój sportowy i obuwie na Orlika

Prowadzenie piłki slalomem

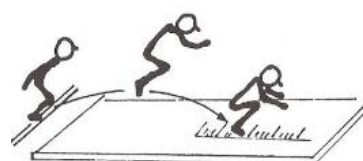
Przyjęcia i podania piłki

Uderzenia na bramkę

Opis prób motorycznych

Skok w dal z miejsca.

Kandydat staje w pozycji wyprostowanej w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia. Do wykonania skoku pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych w tył. Następnie wykonuje dynamiczne odbicie połączone wymachem ramion w przód w górę. Skoczyć jak najdalej bez upadku w tył. W żadnej fazie odbicia stopy nie powinny przekraczać wytyczonej linii. Długość



skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę. Jeżeli kandydat po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm. Przed odbiciem nie wykonujemy dodatkowych podskoków.

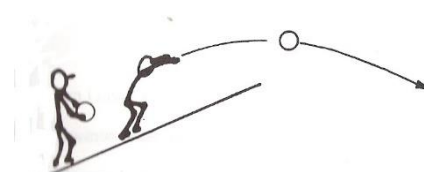
Test siły mięśni brzucha

Skłony z leżenia tyłem - Kandydat wykonuje w czasie 30 sekund maksymalną ilość skłonów z leżenia. Pozycja wyjściowa – zawodnik przyjmuje pozycję leżącą na plecach, ręce razem za głową, kończyny dolne zgięte w kolanach i biodrach, podszwy stóp złączone. Inicjując ruch mięśniami brzucha należy przejść do siadu, jednocześnie sięgając przed siebie rękami. Nie zatrzymując ruchu, powrót do pozycji wyjściowej.

Wynik stanowi ilość skłonów wykonanych w czasie 30 sek.

Rzut piłką lekarską 2 kg –przodem zza głowy

Pozycja wyjściowa: piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równoległe kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonych z ugięciem nóg w kolanach oraz lekkim skłonem tułowia do tyłu (ugięcie w stawach biodrowych) wykonuje energiczny wyrzut piłki łagodnym łukiem, jak najdalej w przód.



Piłką powinna być wyrzucana centralnie ponad głową. W czasie rzutu **dozwolone jest** oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). Po wykonaniu rzutu nie można dotknąć, ani przekroczyć stopami linii wyrzutu, ani podeprzeć się ramionami z przodu, do czasu upadku piłki na podłoże.

Długość rzutu mierzy się z dokładnością do 10 cm od najbliższego śladu piłki do linii wyrzutu. Z dwóch prób ocenianych uwzględnia się wynik najlepszy wynik.

Test równowagi

test flaminga – kandydat ma za zadanie utrzymać jak najdłużej równowagę, stojąc na jednej nodze z zamkniętymi oczami.

Liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi w opisanej pozycji łącznie przez minutę.

