

ZAKRES I SPOSÓB PRZEPROWADZENIA PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ SPOSÓB OCENY JEGO WYNIKÓW

1. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
2. Aby przystąpić do próby sprawności fizycznej wymagana jest pisemna zgoda rodzica/opiekuna wraz z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału kandydata w teście.
3. Próbę sprawności fizycznej zawodnik wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży.
4. Rozpoczęcie próby sprawności fizycznej poprzedza indywidualna rozgrzewka.
5. Czas wykonywania próby sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 1 sekundy.
6. Próba sprawności fizycznej składa się z czterech ćwiczeń przeprowadzonych w formie sztafety w następującej kolejności:
 - 1) bieg ze zmianą kierunku („koperta”);
 - 2) rzuty oburącz zza głowy do przodu piłkami lekarskimi o ciężarze 3 kg;
 - 3) siady z leżenia na plecach;
 - 4) bieg z obieganiem stojaków.
7. Próba sprawności fizycznej przedstawiona jest w postaci graficznej za pomocą schematu – załącznik nr. 1.
8. Dolicza się 10 sekund karnych każdorazowo w sytuacji gdy uczestnik próby:
 - przytrzyma ręką lub przewróci stojak;
 - nie zaliczy rzutu piłką lekarską (za każdy nie zaliczony rzut);
 - wykona ćwiczenie próby sprawności fizycznej niezgodnie z opisem ćwiczeń próby sprawności fizycznej.
9. Po zakończeniu próby sprawności fizycznej uczestnik testu na prośbę zostaje poinformowany o uzyskanym czasie.

OPIS ĆWICZEŃ TESTU SPRAWNOŚCI:

1) Bieg ze zmianą kierunku („koperta”)

Wykonanie: W pozycji leżenie przodem na materacu, z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, na komendę „gotów” zawodnik nieruchomieje. Na komendę „start” włączony jest stoper, a zawodnik rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka (stojak „A”). **Biegnać zawodnik omija stojaki w kolejności A – E – B – C – E – D – A.** Podczas omijania stojaka można go dotknąć. Podczas omijania stojaka A prowadzący informuje o prawidłowym pokonaniu trasy biegu głośno mówiąc „jeszcze raz ostatni raz ”. **Kopertę należy pokonać dwa razy.** Trasę biegu przedstawia schemat.

Błędy techniczne:

- przewrócenie stojaka,
- wykonanie biegu niezgodnie ze schematem.

2) Rzuty oburącz zza głowy do przodu piłkami lekarskimi o ciężarze 3 kg

Wykonanie: Po dwukrotnym pokonaniu przez uczestnika „koperty”, w momencie przekroczenia słupka A, obiega on „kopertę” wzdłuż jej zewnętrznej krawędzi w kierunku wyznaczonej linii rzutu piłek. Po dobiegnięciu do linii uczestnik wykonuje 3 rzuty piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu). **Rzut wykonuje oburącz zza głowy do przodu na odległość powyżej 3,5 metra** (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą tę odległość). **Obowiązuje postawa rozkroczna**, przodem do kierunku rzutu, stopy ustawione przed linią rzutu. Podczas rzutu można wspiąć się na palce lub wykonać podskok. Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu.

Błędy techniczne:

- rzut niezgodny z opisem,
- dotknięcie lub przekroczenie linii rzutu.

3) Siady z leżenia na plecach

Wykonanie: Po oddaniu trzeciego rzutu piłką lekarską zawodnik biegnie w kierunku materaca. Z pozycji leżenia na plecach ma materacu z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, łokcie dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta 90°), stopy rozstawione na szerokość bioder, zaczezione o najniższy szczebel drabinki. **Uczestnik wykonuje 10 siadów z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, aby łokcie dotknęły materaca.** Podczas wykonywania próby sprawnościowej nie można unosić bioder. Uczestnik w trakcie wykonywanej próby informowany jest na bieżąco przez prowadzącego o liczbie prawidłowo wykonanych siadów.

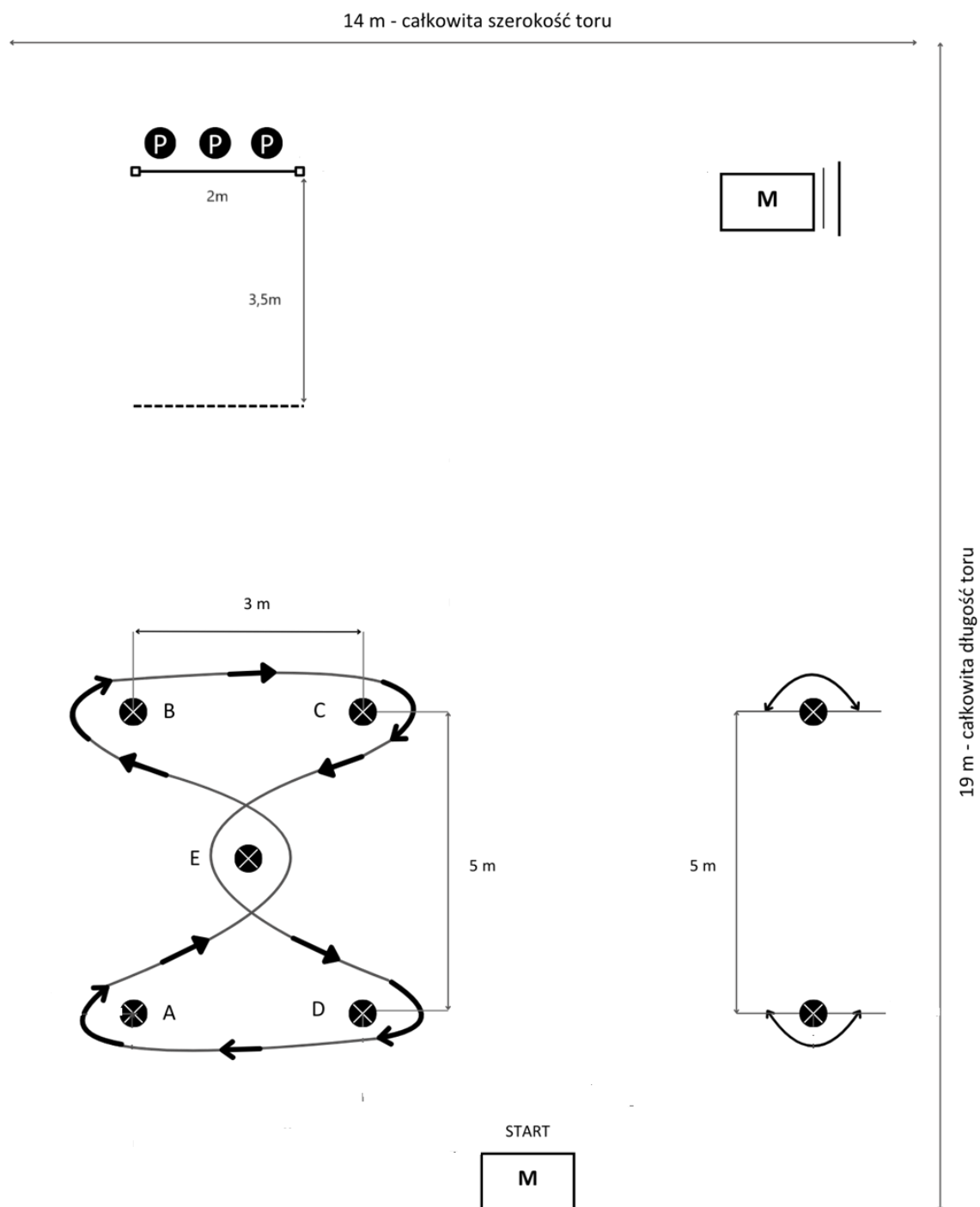
4) Bieg z obieganiem stojaków.

Wykonanie: Po 10 prawidłowo wykonanych siadach zawodnik biegnie w kierunku stojaka. **Przebiega 9 razy dystans 5 metrów obiegając stojaki dookoła.** Uczestnik rozpoczyna bieg w kierunku stojącego naprzeciw stojaka, obiega go i wraca w kierunku stojaka, przy którym rozpoczął bieg. Obiegnięcie stojaków dopuszczalne jest z dowolnej strony. Prowadzący informuje każdorazowo o liczbie prawidłowo pokonanych odcinków biegu.

Błędy techniczne:

- przewrócenie stojaka,
- wykonanie próby niezgodnie ze schematem.

Schemat sprawnościowego toru przeszkód



Objaśnienia do schematu

-  stojak  linia rzutu
 materac  linia wyznaczająca odległość 4,5 m
 piłka lekarska  drabinka lub osoba