

Testy sprawności fizycznej do klasy IV oddziału sportowego

1) Skok w dal z miejsca

a) wykonanie

Uczeń staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią. Pochyla tułów, ugina nogi z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbija się od podłoża jak najdalej.

b) pomiar skoku w dal z miejsca (w cm)

Punkty:

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
do 94	do 99	1
95-113	100-122	2
114-139	123-146	3
140-157	147-167	4
158-172	168-179	5
od 173	od 180	6

2) Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Uczeń w leżeniu tyłem unosi nogi tuż nad podłożem wyprostowane w stawach kolanowych, ramiona ułożone wzdłuż tułowia i wykonuje jak najdłużej nożyce poprzeczne.

b) pomiar siły mięśni brzucha (czas)

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 s	30 s	1
30 s	1 min	2
1 min	1,5 min	3
1,5 min	2 min	4
2 min	3 min	5
3 min	4 min	6

3) Bieg wytrzymałościowy – bieg ciągły

a) wykonanie

Uczeń wykonuje bieg ciągły przez 3 minuty 30 sekund pokonując jak najdłuższy dystans.

b) pomiar : przebiegnięty dystans (w metrach)

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
100m	300m	1
200m	400m	2
300m	500m	3
400m	600m	4
500m	700m	5
600m	800m	6

4) Szybkość

a) wykonanie

Uczeń wykonuje szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą.

b) pomiar: liczba poprawnie wykonanych klaśnięć

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12	15	1
16	20	2
20	25	3
25	30	4
30	35	5
35	40	6

5) Gibkość

a) wykonanie

Uczeń przyjmuje pozycje na baczność i wykonuje ciągłym powolnym ruchem skłon tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

b) pomiar (według poniższej tabeli):

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	1
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	2
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	3
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	4
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	5
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	6

WYNIKI

W każdej konkurencji kandydat otrzymuje punkty.

Wynik testu sprawności sanowi suma zdobytych punktów.

UWAGA

Do próby sprawności fizycznej przystępują tylko ci kandydaci, którzy posiadają bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej oraz pisemną zgodę rodzica.