

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

I klasa sportowa ogólnorozwojowa z elementami mini siatkówki.

Kandydaci przystępują do próby sprawnościowej w stroju sportowym.

Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu.

Na ogólną ocenę (maksymalnie 400 punktów) składa się suma punktów z 2 prób sprawnościowych oraz punkty uzyskane za wzrost kandydata .

Każdorazowo brany jest pod uwagę wiek kalendarzowy dziecka.

W przypadku dzieci z roczników młodszych punkty uzyskane dla wieku kalendarzowego przeliczane są proporcjonalnie do norm wieku docelowego.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) - wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

Opis sposobu wykonania prób:

Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;

b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej piłeczkę tenisową, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie piłeczkę tenisową w wyznaczone miejsce (piłeczka nie może być rzucona). Następnie biegnie po drugi piłeczkę i wracając kładzie ją ponownie w wyznaczone miejsce ;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy druga piłeczka znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy piłeczka jest rzucona. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwie piłeczki tenisowe, kreda, chorągiewki, lista badanych.

Pomiar wzrostu

Ilość punktów uzyskanych przez kandydata wylicza się według wzoru:

$$\text{Ilość punktów} = (\text{wzrost w centymetrach} - 100) \times 6$$