

Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy IV sportowej o profilu lekkoatletyka

- **Termin i miejsce przeprowadzenia próby sprawności fizycznej:**

7 kwietnia 2021 roku godz. 9.00, boisko przy Szkole Podstawowej nr 368
ul. Ostródzka 175

- **Na próbę sprawności fizycznej kandydat przynosi strój sportowy oraz obuwie sportowe dostosowane do warunków pogodowych.**
- **Na próbę przychodzi wyłącznie zdrowe dziecko.**
- **Jeżeli w domu przebywa osoba na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych nie wolno przyprowadzać dziecka na próbę.**
- **Dzieci przyprowadzane są na próbę przez jednego rodzica/opiekuna prawnego.**

1. Próba szybkości

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

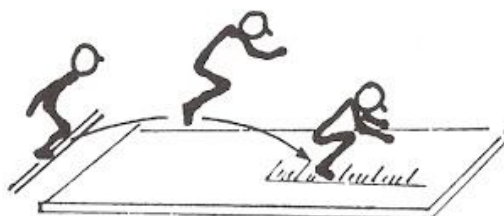
Ocena: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



2. Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Ocena: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).



3. Próba wytrzymałości (bieg na 600, 800, 100 m)

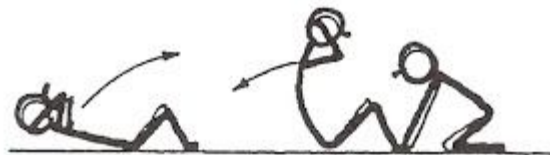
Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie.

Ocena: czas biegu mierzony z dokładnością do 1 s

4. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.

Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



5. Próba gibkości

Wykonanie: badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dotrzeć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

Ocena: zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

