

## **TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

w Zespole Szkół im. Zbigniewa Herberta w Trzebiatowie

KLASA MUNDUROWA

**Test sprawności fizycznej odbędzie się 1 lipca 2020 r. o godz. 9.00.**

**Zbiórka przy szkole, Plac Lipowy 15.**

- Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej.
- Kandydat do szkoły wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała.
- Z uwagi na reżim sanitarny kandydat przychodzi w stroju sportowym, koniecznie zmienia obuwie przed salą (nie ma możliwości korzystania z szatni).
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza samodzielna rozgrzewka.
- Osoby oczekujące na test są zobowiązane do przestrzegania zasad związanych z reżimem sanitarnym: dystans społeczny, maseczki zakrywające usta i nos.
- Przed wejściem do sali należy zdezynfekować dłonie i zdjąć maseczkę.  
Nauczyciele nadzorujący egzamin mają maseczki oraz rękawiczki jednorazowe. Po każdym kandydacie elementy używane do przeprowadzenia testu są dezynfekowane.

**Test obejmuje:**

### **1. Skok w dal z miejsca**

Wykonanie: ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe do siebie, ugięcie nóg w kolanach – zamach rąk do tyłu-skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

Ocena: miara odległości od linii do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach

Warunki zaliczenia

Dziewczęta-skok na odległość min. 140 cm.

Chłopcy- skok na odległość min. 170 cm

## **2. Próba siły (rzut piłką lekarską)**

Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz- zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach- rzut piłką zza głowy, na odległość.

Ocena: piłka 3 kg, wykonuje się dwa rzuty kwalifikowane do pomiaru w cm.

### Warunki zaliczenia

Dziewczęta - rzut na odległość min. 400 cm (4 m)

Chłopcy - rzut na odległość min. 500 cm (5m)

## **3. Przysiady z wyrzutem nóg**

Wykonanie: przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczęta -30s, chłopcy-60s). Na komendę „ćwicz” z postawy stojąc

-przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej piety z karkiem lub poniżej niej- powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z klaśnięciem w dłonie nad głową.

Ocena: liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund i 60 sekund dla chłopców. Cała próba powoduje zadłużenie tlenowe, mierzy wytrzymałość ogólną.

### Warunki zaliczenia

Dziewczęta-10 powtórzeń w czasie 30s

Chłopcy- 20 powtórzeń w czasie 60s.

## **4. Szybkość biegowa, zwinność. Bieg wahadłowy 10x5m z maksymalną szybkością i zmianami kierunku.**

Wykonanie: Badany na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do drugiej linii odległej o 5m i wraca przekraczając obydwie linie stopami; odległość tą pokonuje 10 razy.

Ocena: Czas potrzebny do pokonania pełnych 10 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy.

Warunki zaliczenia

Dziewczęta- czas 20s

Chłopcy- czas 18s.