

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
NABÓR DO KLASY IV SPORTOWEJ
O PROFILU PIŁKA RĘCZNA
NA ROK SZKOLNY 2018/2019
Szkoła Podstawowa im. ks. prałata w Baninie**

1. BIEG ZWINNOŚCIOWY

a) *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do oznaczonego miejsca (odległość 5 m) gdzie podnosi i zabiera na miejsce startu jedną z pięciu piłek. Układa ją w miejscu wyznaczonym i wraca po następną piłkę aż przeniesie wszystkie.

b) *pomiar*

Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s
Próba zostaje zakończona z chwilą, przeniesienia wszystkich piłek (pojedynczo).
Badany wykonuje dwie próby.

c) *sprzęt i pomoce*

Czasomierze, 5 piłek, lista badanych.

2. 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.

b) *pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) *uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) *sprzęt i pomoce:*

Taśma miernicza, lista badanych.

3. BIEG 40 m - PRÓBA SZYBKOŚCI BIEGOWEJ

a) *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety. Wykonuje jedną próbę.

b) *pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) *sprzęt i pomoce*

Czasomierze, lista badanych.

4. BIEG W CZASIE 2 min – PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI BIEGOWEJ

a) *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał "start" biegnie i obiega jak najszybciej 30m odcinek. Wykonuje dowolną liczbę okrążeń w czasie 2 min. Wykonuje jedną próbę.

b) *pomiar*

Odległość (w metrach) jaka się uda pokonać w czasie 2 min.

c) *sprzęt i pomoce*

Czasomierze, 2 pachołki, miara 30 m, lista badanych.

5. RZUT PIŁKI PALANTOWEJ 150g

a) *wykonanie*

Testowany wykonuje rzuty z rozbiegu lub miejsca z przed wyznaczonej linii. Trzy próby.

b) *pomiar*

Mierzy się odległość rzutu z dokładnością do 0,5m. Liczona jest najlepsza próba z trzech.

c) *sprzęt i pomoce*

Piłeczki rzutowe, miara, lista badanych.