PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATA

Próba sprawności ogólnej dla wszystkich dyscyplin

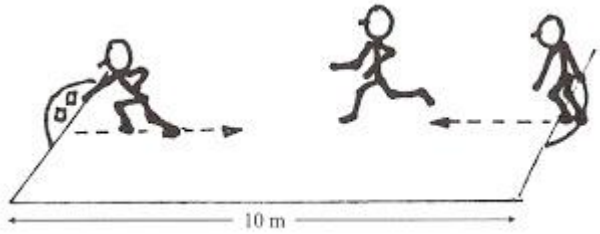
I. **Bieg zwinnościowy – bieg wahadłowy (4x10m):**

a) wykonanie
- Testowany na sygnał „na miejsca” staje na linii startu.
- Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony).
- Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii:

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

c) uwagi
- Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce
- Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista uczestników próby.



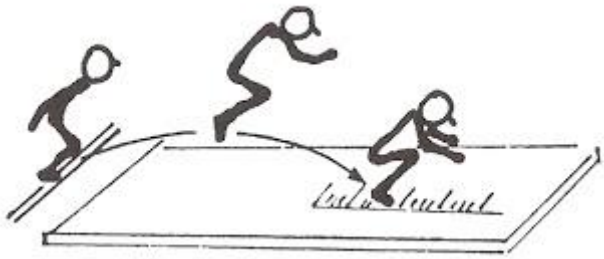
II. **Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

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.



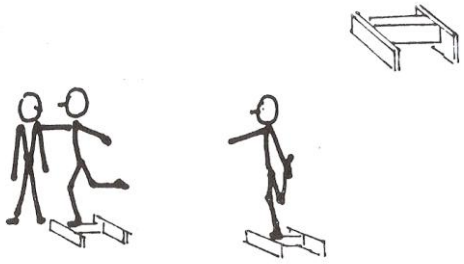
LEKKOATLETYKA

I. Próba równowagi

a) wykonanie
- Utrzymanie równowagi tak długo, jak to możliwe, stojąc na jednej wybranej nodze na belce, wzdłuż osi podłużnej - chwyt z tyłu za stopę nogi wolnej, ugiętej w kolanie. Przed zasadniczą próbą można się wesprzeć na ramieniu partnera w celu przyjęcia właściwej pozycji. Próba rozpoczyna się od momentu puszczenia ramienia partnera.

b) pomiar
- Przyjętą pozycję należy utrzymać przez 1 min. Próba zostaje przerwana po każdorazowej utracie równowagi, po czym zostaje powtórzona.
- Liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi na belce przez pełną minutę. Jeśli ćwiczący stracił równowagę 15 razy, oznacza to ze nie jest zdolny do wykonania próby.

c) sprzęt
- Belka o długości 50 cm (podstawka), wysokości 4 cm, szerokości 3 cm, dwie podpórki (zapewniające stabilność) 15 x 2 cm, stopery.



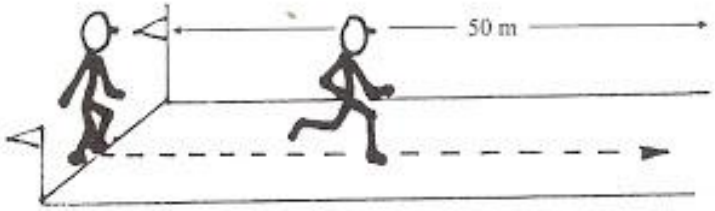
II. Bieg 50 m – próba szybkości:

a) *wykonanie*
- Na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;

b) *pomiar*
- Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

c) *uwagi*
- Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;

d) *sprzęt i pomoce*
- Stoper, lista badanych.



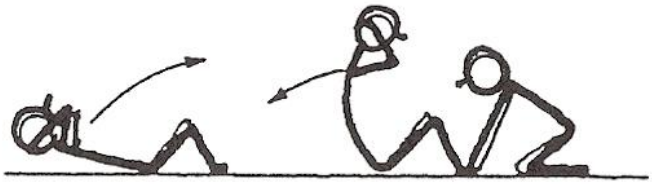
III. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:

a) *wykonanie*
   - Testowany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) *pomiar*
   - Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) *uwagi*
   - Testowany nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) *sprzęt i pomoce*
   - Materac, stoper, lista badanych.



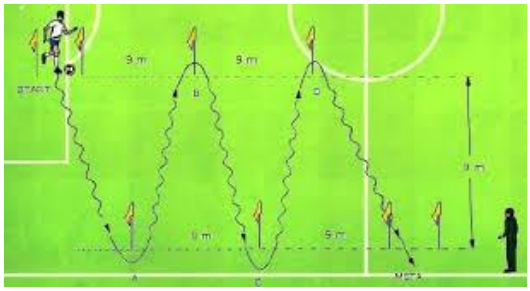
PIŁKA NOŻNA

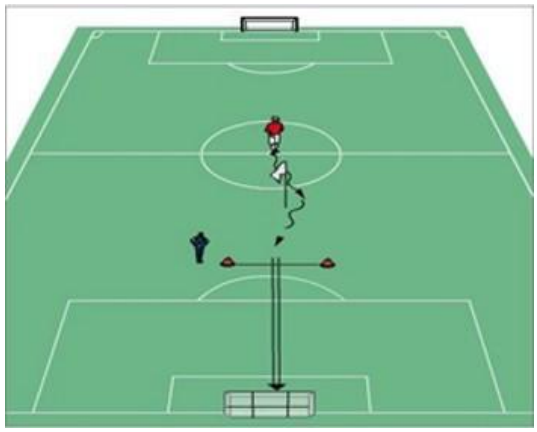
I. Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów.

- Testowany startuje z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym. Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety.

II. Technika specjalna (prowadzenie piłki)

- Testowany ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Kandydat startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę kandydat wykonuje 1 raz. W przypadku kandydata lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.
- W przypadku kandydata lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.



I. Technika specjalna (strzał)

- Testowany ma za zadanie oddać strzał na bramkę z odległości 20 metrów w wyznaczone jej sektory. Przed oddaniem strzału należy po krótkim prowadzeniu piłki, minąć tyczkę zwodem i oddać strzał z przed linii oznaczającej punkt 20 metrów.
- Każdy kandydat ma 4 powtórzenia – 2 razy strzał prawą nogą, 2 raz lewą nogą. Najwyżej punktujemy uderzenie piłki pod poprzeczkę w środek bramki. Jeżeli piłka dotknie ziemi przed przekroczeniem linii bramkowej jest 1 pkt.