

Próby sprawności fizycznej kandydatów do klas I Szkoły Podstawowej Sportowej im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą na sali gimnastycznej. Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.

Opis prób sprawności fizycznej:

SKOK W DAL Z MIEJSCA - Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy.

BIEG WAHADŁOWY 4 X 10 METRÓW - Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje dwa razy. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłoże. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania próby.

SIADY Z LEŻENIA NA PLECACH - Badany leży na materacu, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na ok. 30 centymetrów. Ręce splecione palcami i ułożone na karku. Kandydat przekłada stopy pod drabinkami gimnastycznymi. Na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast wraca do leżenia (łopatki muszą mieć kontakt z materacem). Następnie bez odpychania się łokciami po raz kolejny wykonuje siad. Wynik próby to liczba poprawnie wykonanych siadów w czasie 30sekund.

PRÓBA GIBKOŚCI – Badany staje na ławeczce tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach – z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej i utrzymanie tej pozycji przez 2 sekundy.