

**Próby sprawności fizycznej dla oddziału sportowego - Liceum  
i oddziału przygotowania wojskowego – Technikum**

*termin podstawowy: 2 czerwca godz. 8.00*

*termin dodatkowy: 16 czerwca godz. 8.00*

Nazwa Testu	Dziewczyny					Chłopcy				
	2 pkt	4 pkt	6pkt	8pkt	10pkt	2 pkt	4 pkt	6pkt	8pkt	10pkt
<i>Bieg wahadłowy – 10x5m</i> czas w sekundach, jednostka miary (0,1 sek.)	od 21,7	20,7-21,6	20-20,6	19,2-19,9	od 19,1	od 20,4	19,6-20,3	19-19,5	18,2-18,9	od 18,1
<i>Bieg po kopercie- rozmiar koperty 5mx3m</i> czas w sekundach, jednostka miary (0,1 sek.)	od 35	33-34,9	31-32,9	29-30,9	od 28,9	od 33	31-32,9	29-30,9	28-29,9	od 27,9
<i>Rzuty piłką lekarską rzut piłką 2kg w przód</i> jednostka miary (cm)	od 4,8	5,9-4,9	7,0-6,0	8,1-7,1	od 8,2	od 5,1	6,6-5,2	7,9-6,7	9,2-8,0	od 9,3
<i>Zwis na drążku na czas- zwis na ramionach ugiętych, nachwytem na szerokość barków, broda powyżej drążka,</i> czas w sekundach, jednostka miary (0,1 sek.)	od 3,1	3,2-5,9	6,0-10,5	10,6-19,6	od 19,7	od 10,5	10,6-17,6	17,7-25,4	25,5-38,5	od 38,6
<i>Test sprawnościowy do wyboru: sprawnościowy tor przeszkód (typowy - materac, słupki, skrzynia)</i> - czas w sekundach, jednostka miary (0,1 sek.) Test Denisiuka	od 21,5	18,1-21,4	14,7-18,2	11,7-14,8	od 11,6	od 20,1	16,7-20,2	13,5-16,8	10,4-13,6	od 10,5
<i>Basenie - przepłynięcie na czas 25 metrów stylem dowolnym.</i> czas w sekundach, jednostka miary (0,1 sek.)	od 29,5	27,4-29,4	25,6-27,5	23,1-25,5	od 23	od 27,6	24,7-27,5	22,6-24,6	21,1-22,5	od 21

Łączna suma punktów uzyskanych w danej próbie	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt	Suma pkt
		16	28	42	52	70	16	28	42	52

**Ponadto: Przewroty w przód i w tył.** - poprawne wykonanie przewrotu z postawy niskiej, przewrót w przód i w tył z postawy niskiej.

**Opis prób:** Ćwiczący z postawy gimnastycznej wysokiej wykonuje przewrót w przód o nogach prostych. Ocenie podlegać będzie :

- poprawne wykonanie przewrotu w przód i w tył bez podparcia w trakcie wstania (przewrót w przód **max 15pkt** i przewrót w tył **max 15 pkt**)
- każda podpórka skutkować będzie odjęciem punktów (jedna ręka 2pkt, obie ręce 4pkt)
- wykonanie przewrotu przez bark skutkować będzie odjęciem 2 punktów
- wykonanie przewrotu przez stanie na głowie skutkować będzie odjęciem 2 punktów
- wykonanie przewrotu ze wstaniem na jednej nodze skutkować będzie odjęciem 2 punktów
- każde inne miejsce zakończenia próby niż na materacu skutkować będzie odjęciem 2 punktów

**Zwis na drążku na czas** - zwis na ramionach ugiętych, nachwytem .

**Opis próby:** Ćwiczący staje na podwyższeniu pod drążkiem chwytając go nachwytem na szerokości barków. Po podciągnięciu broda ćwiczącego znajduje się powyżej drążka i utrzymuje się w tej pozycji jak najdłużej zwracając uwagę na to, aby wyeliminować zbędne ruchy ciała.

**Sprawnościowy tor przeszkód** – Test Denisiuka – bieg z przewrotem na materacu.

**Opis próby:** Ćwiczący na sygnał biegnie do chorągiewki, okrąży ją nie dotykając, dobiega do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki, okrąży ją, przyjmuje pozycję na „czworakach” , stawia najmniej jedną rękę na linii i w drodze powrotnej biegnie na czworaka do materaca, na którym znów wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie powstaje i biegnie (normalnie, w pozycji wysokiej) do pierwszej chorągiewki, okrąży ją, nie dotykając i wreszcie dobiega do mety. (Zwróć uwagę, aby bieg na czworaka rozpoczynał się dotknięciem linii na której ustawiona jest chorągiewka).

**Łączna suma punktów uzyskanych ze wszystkich prób wynosi 100 pkt, jeżeli kandydat wykona wszystkie testy z maksymalną liczbą punktów w każdej próbie.**

**Próg punktowy zaliczający próbę: 60 pkt.**