

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do:
Liceum Ogólnokształcącego im. Orłąt Lwowskich w Tychach
oraz
Technikum im. Orłąt Lwowskich w Tychach.

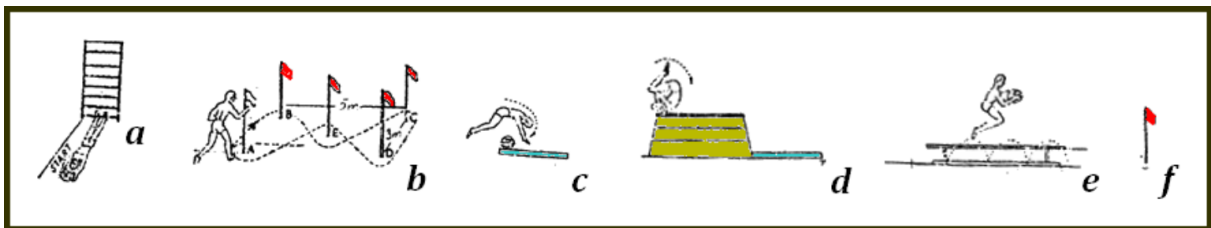
Część pierwsza:

Na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczezione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzymając piłkę lekarską (2 kg.) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje:

- 1) 5 skłonów w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej (rys. a);
- 2) bieg zygzakiem (trzy razy z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A – rys. b). W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;
- 3) skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem – rys. c);
- 4) przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (3 części skrzyni – rys. d);
- 5) naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum trzy przeskoki) i położenie piłki przy chorągiewce – rys. e, f);

Uwaga:

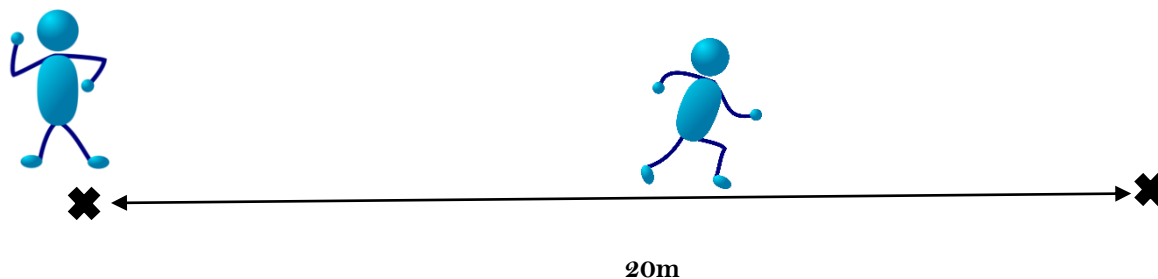
Uczestnik kończy bieg w momencie powrotu na linię startu. Test prowadzi się na obwodzie sali gimnastycznej. Odległość od linii startu do chorągiewki do mety wynosi ok.50 m. W trakcie pokonywania testu kandydat na polecenie sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.



Część druga:

Beep test- czyli Maximal Multistage 20m Run Test. Jest to wielostopniowy test wahadłowy 20m. Sprawdza on wytrzymałość krążeniowo-oddechową. Próba wydolnościowa polega na bieganiu między dwoma znacznikami(liniami) oddalonymi od siebie o 20 metrów w

określonym, stale rosnącym tempie. Start następuje na sygnał, a konkurencja kończy się gdy kandydat nie dobiegnie do linii w wyznaczonym czasie.



Zwis na drążku dziewcząt/ podciąganie chłopcy-

DZIEWCZĘTA

Kandydatka staje i chwyta drążek nachwytem tak, aby broda znajdowała się nad drążkiem. Gdy znajdzie się w tej pozycji, przeprowadzający próbę daje sygnał i uruchamia jednocześnie stoper, a uczestnikowi zaczyna wykonywać zwis na ugiętych rękach, tak długo jak może. W czasie zwisu broda powinna znajdować się nad drążkiem.

Czas mierzony w sekundach	Punkty
35 i więcej	10
23-34	8
12-22	6
4-11	4
1-3	2

CHŁOPCY

Kandydat chwyta drążek nachwytem na szerokość barków(z podskoku lub podparcia) i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało wysoko, aby broda znajdowała się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle razy ile może. Próba zostaje zakończona wtedy, kiedy kandydat pozostaje w zwisie dłużej niż 2 sekundy i mimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek, lub w czasie próby macha nogami.

Ilość powtórzeń	Punkty
13 i więcej	10
10-12	8
7-9	6
4-6	4
2-3	2