

## Test sprawności fizycznej dla kandydatów do:

Liceum Ogólnokształcącego im. Orłąt Lwowskich w Tychach

Technikum im. Orłąt Lwowskich w Tychach.

**! Obowiązuje strój sportowy wraz z obuwem sportowym oraz dokument potwierdzający dane osobowe uczestnika testu wraz z zgodą rodzica na udział.**

(zgodą do wypełnienia na końcu dokumentu)

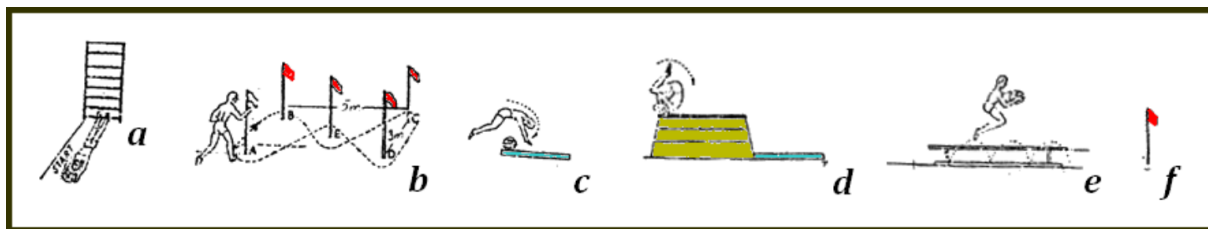
### Część pierwsza:

Na komendę „Gotów” pierwszy zawodnik drużyny przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczepione o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma 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 matercem – 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:***

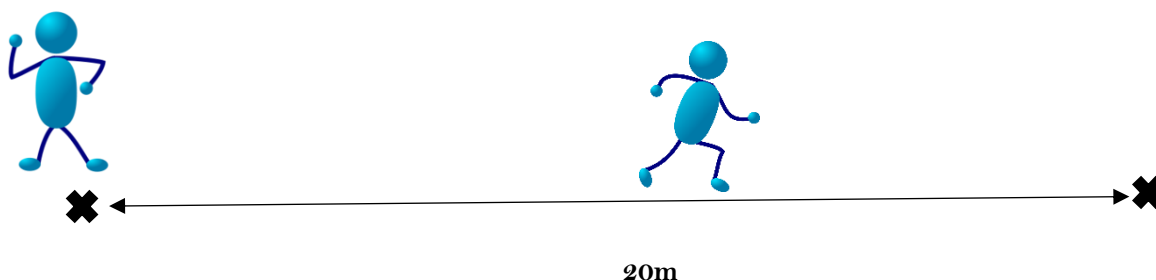
Uczestnik kończy bieg w momencie powrotu na linię startu. Test prowadzi się na obwodzie sali gimnastycznej. Odległość od linii startu do chorągiewki do mety wynosi ok. 50 m. W trakcie pokonywania testu kandydat na polecenie sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.



### 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      |

**Zgoda rodzica na przeprowadzenie testu:**

**Wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki.....**

**w teście sprawności fizycznej w dniu .....**

**data ..... podpis.....**

