

Próby sprawnościowe ukierunkowane na dyscypliny:

Judo:

1. skok w dal z miejsca – odległość mierzona w cm

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

2. siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek – ilość poprawnie wykonanych powtórzeń

w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

3. bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m – czas wykonania próby

przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

punktacja poszczególnych prób zgodnie z tabelami

Pływanie:

Test zostanie przeprowadzony na małym basenie o głębokości do 70 cm

1. wejście do wody
2. zanurzenie głowy
3. wydech do wody
4. leżenie w wodzie w pozycji na plecach (z pomocą nauczyciela)
5. leżenie na wodzie w pozycji na brzuchu (z pomocą nauczyciela)

punktacja poszczególnych prób zgodnie z tabelami

Pilka siatkowa:

1. skok w dal z miejsca – odległość mierzona w cm

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

2. bieg wahadłowy 4 x 10 metrów – czas wykonania próby

przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnętrznie półkolami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią

3. rzut piłeczką palantową – odległość mierzona w m z dokładnością do 0,5 m

punktacja poszczególnych prób zgodnie z tabelami

Pilka nożna:

1. Bieg wahadłowy 4 x 10 metrów – czas wykonania próby.

przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnętrznie półkolami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią

2. Próba mocy (skok w dal z miejsca)

badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

3. Technika specjalna (prowadzenie piłki).

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.

4. Technika specjalna (gra)

Składy 4 osobowe, gra 4/4. Czas gry to 4 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut.

punktacja poszczególnych prób zgodnie z tabelami