

## GIMNAZJUM

### 1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

**Cel:** Ocena mocy.

**Przebieg:** Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłóża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę - badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

**Wynik:** Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

**Sprzęt, pomoce:** Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Punktacja:** Załącznik nr 2.

### 2. Podciąganie na drążku (chłopcy). Zwis na ugiętych rękach (dziewczęta)

**Cel:** Ocena siły kończyn górnych i barków.

**Przebieg:** Z przestawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia. W przypadku dziewcząt zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu się w zwisie na drążku o kończynach górnych ugiętych w stawach łokciowych. Przystępując do próby, ćwicząca chwytą drążek nachwytem, palcami od góry i kciukiem od dołu, na szerokość barków tak, aby jej broda znalazła się powyżej drążka. Próba rozpoczyna się w chwili, gdy ćwicząca samodzielnie zawisnie na drążku a kończy się, kiedy jej oczy znajdują się poniżej drążka.

**Wynik:** Próba wykonywana jest 1 raz. U chłopców liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka a u dziewcząt czas utrzymania się w zwisie na ugiętych rękach.

**Sprzęt, pomoce:** Drążek, stoper, krzesło, magnezja. Arkusz z listą badanych uczestników. **Uwagi:** Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Testowanemu należy uniemożliwić mchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką. **Punktacja:** Załącznik nr 1.

### 3. Skłony w przód z leżeniem tyłem.

**Cel:** Ocena siły mięśni brzucha.

**Przebieg:** Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłóża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

**Czas wykonania:** 30 sekund.

**Wynik:** Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

**Sprzęt, pomoce:** Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

#### **4. Bieg na 50 m.**

**Cel:** Ocena szybkości.

**Przebieg:** Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

**Wynik:** Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

**Sprzęt, pomoce:** Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

#### **5. Bieg wahadlowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.**

**Cel:** Próba zwinnościowo - szybkościowa.

**Przebieg:** Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

**Wynik:** Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

**Sprzęt, pomoce:** Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

#### **6. Bieg wytrzymałościowy.**

**Cel:** Ocena wytrzymałości.

**Przebieg:** 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

**Wynik:** Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

**Sprzęt, pomoce:** Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.