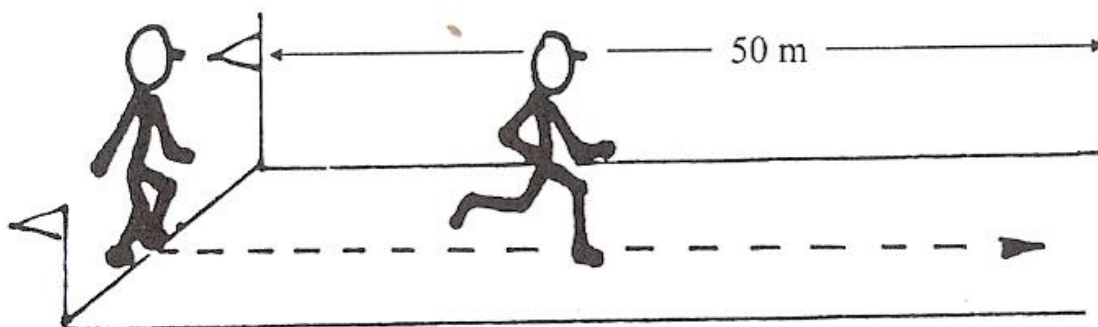


## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

### 1. Próba szybkości

**Wykonanie:** na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

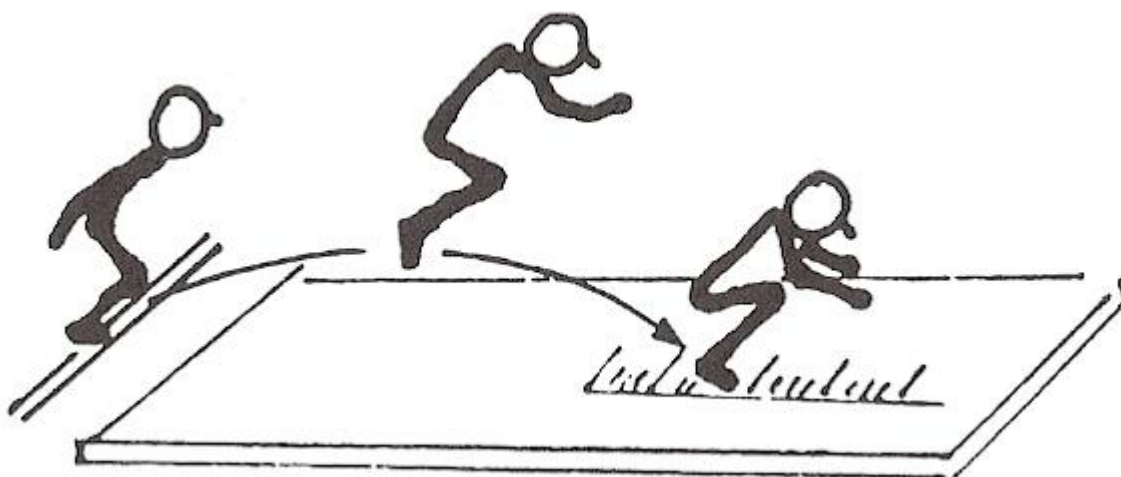
**Ocena:** liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



### 2. Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe 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.

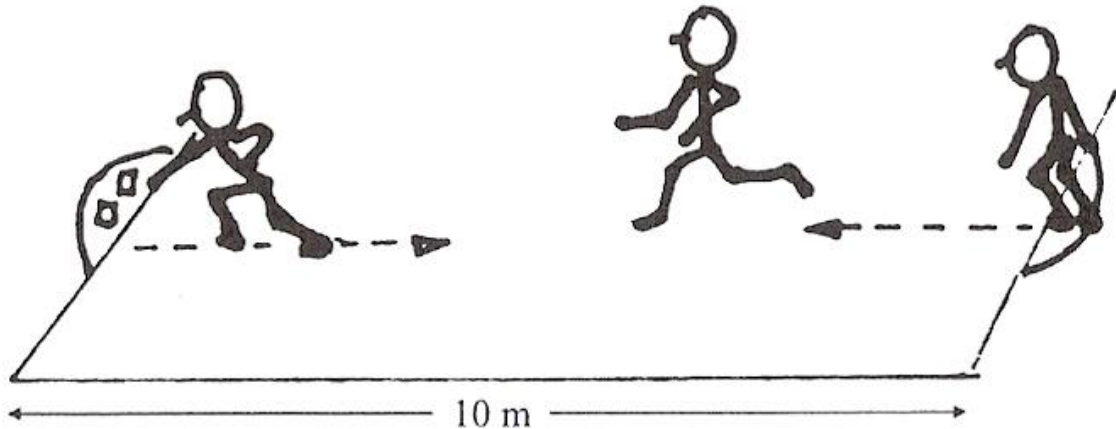
**Ocena:** z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).



### 3. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10 m)

**Wykonanie:** 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 kloki - 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.

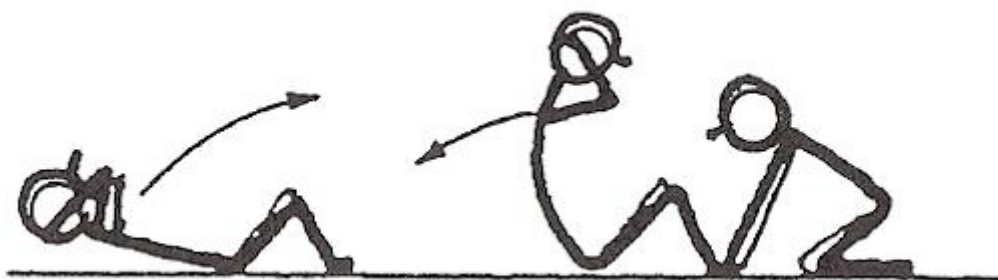
**Ocena:** z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.



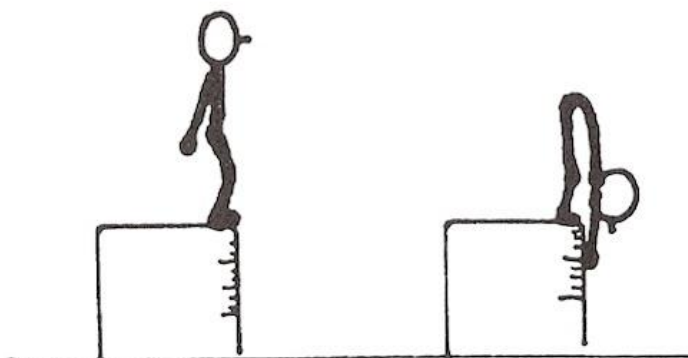
### 4. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.

**Wykonanie:** 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.

**Ocena:** liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



## 5. Próba gibkości



Normy klasyfikacyjne w MTSF [35]

Poziom sprawności	Liczba punktów
Wysoki	481 i więcej
Średni	320-480
Niski	319 i mniej

**Wykonanie:** badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

**Ocena:** zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

Wysoki – 301 i więcej

Średni – 200-300

Niski – poniżej 200