

## Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 4 prób

### **1. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s), 0 – 10 pkt**

#### a) Wykonanie

Na sygnał „na miejsca” badany staje przed linią startu.

Na sygnał startowy (gwizdek) kandydat biegnie wahadłowo odcinek 4 x 10 m, za każdym razem dotykając dłonią pachotka znajdującego się na skrajnych liniach.

#### b) Pomiar

Próbę wykonują się dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy wynik uzyskany w dwóch próbach.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 12,51 s	Poniżej 12,01 s
9	12,51 – 13,20 s	12,01 – 12,70 s
8	13,21 – 13,90 s	12,71 – 13,40 s
7	13,91 – 14,60 s	13,41 – 14,10 s
6	14,61 – 15,30 s	14,11 – 14,80 s
5	15,31 – 16,00 s	14,81 – 15,50 s
4	16,01 – 16,70 s	15,51 – 16,20 s
3	16,71 – 17,30 s	16,21 – 16,80 s
2	17,31 – 17,90 s	16,81 – 17,40 s
1	17,91 – 18,50 s	17,41 – 18,00 s
0	Powyżej 18,50 s	Powyżej 18,00 s

**2. Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm), 0 -10 pkt

a) Wykonanie

Kandydat staje przed linią wyznaczoną do próby skoku, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość .

b) Pomiar

Skok mierzony w centymetrach wykonuje się dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy wynik uzyskany w dwóch próbach skocznościowych. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią wyznaczoną do odbicia, a ostatnim śladem pięt po wylądowaniu.

c) Uwagi

Skok z upadkiem w tył lub podparty z tyłu jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) Sprzęt i pomoce

Taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	Powyżej 170 cm
9	150 – 159 cm	160 – 169 cm
8	140 – 149 cm	150 – 159 cm
7	130 – 139 cm	140 – 149 cm
6	120 – 129 cm	130 – 139 cm
5	110 – 119 cm	120 – 129 cm
4	100 – 109 cm	110 – 119 cm
3	90 – 99 cm	100 – 109 cm
2	80 – 89 cm	90 – 99 cm
1	70 – 79 cm	80 – 89 cm
0	Poniżej 70 cm	Poniżej 80 cm

**3. Siła ramion: rzut piłką lekarską 1 kg w przód, pomiar odległości (cm), 0 – 10 pkt**

a) Wykonanie

Testowany staje w rozkroku (na szerokość bioder) przed wyznaczoną linią do rzutu. Trzymając piłkę oburącz wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył, po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) Pomiar

Rzut mierzony w centymetrach, wykonuje się dwukrotnie. Pod uwagę brany jest najlepszy wynik.

c) Uwagi

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża.

d) Sprzęt i pomoce

Piłka lekarska 1 kg, taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,20 – 3,40 m	3,75 – 4,00 m
8	3,00 – 3,19 m	3,50 – 3,74 m
7	2,80 – 2,99 m	3,25 – 3,49 m
6	2,60 – 2,79 m	3,00 – 3,24 m
5	2,40 – 2,59 m	2,75 – 2,99 m
4	2,20 – 2,39 m	2,50 – 2,74 m
3	1,90 – 2,19 m	2,25 – 2,49 m
2	1,60 – 1,89 m	2,00 – 2,24 m
1	1,40 – 1,59 m	1,75 – 1,99 m
0	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m

#### 4. **Gibkość:** skłon tułowia w przód (stanie w pozycji na baczność)

a) Wykonanie

Badany staje na podwyższeniu (podest, taboret) tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej podziałce.

b) Pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w centymetrach

c) Uwagi

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

d) Sprzęt i pomoce

Podest (krzesło), podziałka o długości 100 cm

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm poniżej
9	15 – 18 cm poniżej	12 – 14 cm poniżej
8	12 – 14 cm poniżej	9 – 11 cm poniżej
7	9 -11 cm poniżej	6 – 8 cm poniżej
6	6 – 8 cm poniżej	3 – 5 cm poniżej
5	3 – 5 cm poniżej	0 – 2 cm poniżej
4	0 -2 cm poniżej	1 – 3 cm powyżej
3	1 – 3 cm powyżej	4 – 6 cm powyżej
2	4 – 6 cm powyżej	7 – 9 cm powyżej
1	7 – 9 cm powyżej	10 – 12 cm powyżej
0	10 cm i więcej powyżej	13 cm i więcej powyżej

***Nie ustala się limitu punktów. Listę kandydatów przyjętych do klasy sportowej ustala się według malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w oddziale. Ostateczną listę przyjętych do klasy ustala Dyrektor Szkoły.***