

Próby sprawności fizycznej - egzamin sprawnościowy LEKKOATLETYKA Szkoła Mistrzostwa Sportowego Wrocław

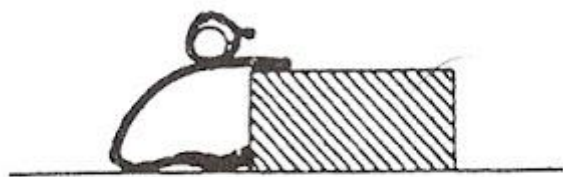
I . Europejski test sprawności fizycznej EUROFIT

1. Próba gibkości

Sprzęt: stół lub skrzynia o długości 35 cm, wysokości 32 cm, szerokości 45 cm, blat o długości 55 cm wystający ponad boczną ściankę stołu do przytrzymywania stóp na odległość 15 cm. Na środku blatu - równoległe do osi podłużnej stołu - skala od 0 do 50 cm. Miarka długości, około 30 cm, umieszczona luźno na powierzchni stołu prostopadle do jego osi podłużnej, do przesuwania rękami przez badanego w czasie wykonywania skłonu w przód.

Wykonanie: siad prosty, stopy oparte o boczną ściankę stołu (skrzyni), kolana wyprostowane, pochylenie tułowia w przód, sięganie rękami jak najdalej, przesuwając wolno po powierzchni blatu.

Ocena: próba wykonywana jest dwukrotnie, zapisuje się lepszy rezultat

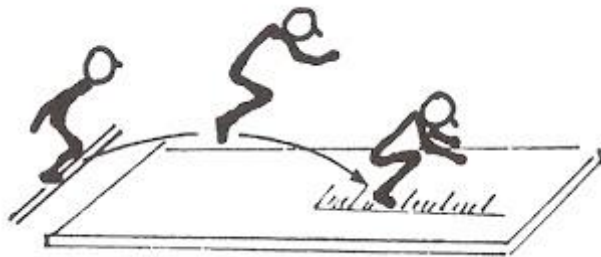


2. Próba skoczności

Sprzęt: dwa połączone ze sobą materace gimnastyczne lub mata, kreda, taśma miernicza

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. Pomiar siły tułowia (siady z leżenia)

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.

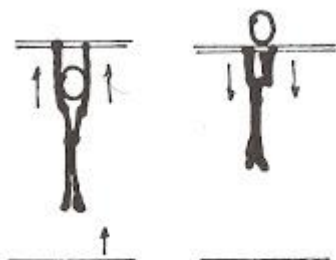
Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



4. Próba siły funkcjonalnej zwis na drążku (dziewczeta), podciągnięcia (chłopcy)

Wykonanie: badany stojąc na podwyższeniu, chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

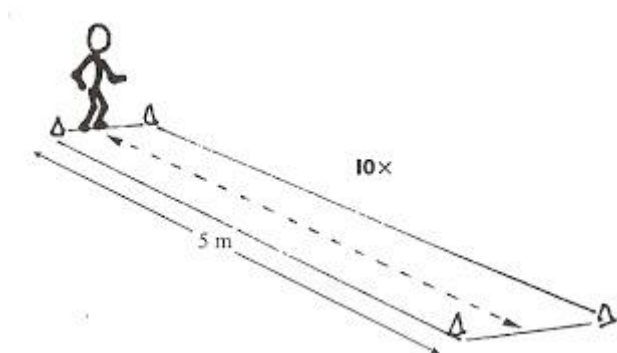
Ocena: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia (dziewczeta), chłopcy ilość podciągnięć z pełnego zwisu do podciągnięcia brody nad drążek,



5. Próba wytrzymałości biegowej (zwinność)

Wykonanie: z postawy w małym wykroku po komendzie "start" bieg sprintem do drugiej linii i powrót. Wykonujemy w sumie 10 odcinków po 5 m. Za każdym razem należy linie wytyczającą odległość przekroczyć obiema nogami. Próba wykonywana jest jeden raz.

Ocena: czas potrzebny do pokonania 5 pełnych cykli, łącznie 50 m, stanowi wynik, który odnotowany jest z dokładnością do 0,1 s.



Ocena poziomu sprawności

	próba	sprint	Wytrzymałość	skoki	rzuty
1	50m	x	x	x	x
2	w dal z miejsca	x	x	x	x
3	bieg ciągły	x	x	x	x
4	zwis/podciąganie	x	x	x	x
5	brzuski	x	x	x	x
6	skłon tułowia	x	x	x	x

sprawność	Suma punktów	
wybitna	480	
wysoka	420	479
średnia	360	419
niska	300	359
bardzo niska	249	

Dolna granica kwalifikacji 360pkt.

I . Próby ukierunkowane

- skok w dal z rozbiegu
- pchnięcie kulą 3kg (dziewczęta), 5kg (chłopcy)
- bieg wytrzymałościowy 600m (dziewczęta), 1000m (chłopcy)