

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE DO KLASY PIERWSZEJ SPORTOWEJ

1. Bieg wahadłowy 4x10 m

Sposób wykonania. Ćwiczący staje w pozycji wykroczonej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii, podnosi jeden woreczków i biegnie z nim z powrotem do linii startu. Tam kładzie woreczek, biegnie znów do przeciwległej linii, podnosi drugi woreczek który przenosi i kładzie tak jak poprzedni. Gdy któryś z woreczków zostanie przed linią ćwiczenie uznajemy za nieważne i powtarzamy. Wykonuje się dwie próby.

Wynik. Z dwóch wykonanych prób, notujemy krótszy czas biegu z dokładnością do 0,1 sekundy.

2. Skok w dal z miejsca

Sposób wykonywania. Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii

Wynik. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z dwóch wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

3. Siad z leżenia

Sposób wykonywania. Badany kładzie się na plecach na twardym podłożu, uginając w kolanach nogi pod kątem około 90 stopni i opierając się o podłoże podeszwami stóp rozsuniętych na około 20-30 cm. Ręce trzyma splecione na karku. Partner przykłęka przed leżącym i przyciska jego stopy tak, aby całą podeszwą dotykały podłoża. Na sygnał „start” badany przechodzi z leżenia do siadu i dotyka łokciami kolan a następnie jak najszybciej powraca do leżenia na plecach dotykając grzbietami splecionych dłoni do podłoża. W kolejności bez zwłoki wykonuje następny siad i powraca do leżenia. Czynności te powtarza najszybciej jak potrafi w czasie 30 sekund. Za każdym razem plecy i splecione dłonie w pozycji leżenia muszą dotykać podłoża.

Wynik. Próbę wykonuje się jeden raz. Po komendzie „start” liczy się wykonywane w czasie 30 sekund „powroty do leżenia”. Np. 16 poprawnych siadów i powrotów do pozycji wyjściowej daje wynik 16.

4. Skłon dosiężny w staniu

Sposób wykonania. Ćwiczący staje bez obuwia na ławce, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią ławki. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Próba jest nieważna, jeżeli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych. Niedozwolone są także wszelkie gwałtowne ruchy w czasie skłonu. Wykonuje się dwa powtórzenia.

Wynik. Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym, sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Liczba centymetrów osiągnięta poniżej poziomu płaszczyzny stania rejestrowana jest, jako dodatni wynik próby. Liczba centymetrów brakujących do poziomu stania oznacza ujemny wynik próby. Notuje się lepszy wynik z dwóch powtórzeń skłonu.

5. Bieg 50m

Sposób wykonania. Na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią rozpoczęcia biegu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans, który powinien być dłuższy niż 50 m, np. wynosić 55 m, ale wynik mierzymy w momencie przekroczenia linii 50 m. Sygnałem do startu może być strzał z pistoletu startowego, sygnalizacja innego urządzenia startowego lub znak optyczny, dobrze widoczny dla mierzących czas.

Wynik. Miarą jest krótszy czas z dwóch biegów mierzonych z dokładnością do 0,1 s.