TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY SPORTOWEJ

1.CZĘSĆ MOTORYCZNA

- **Test szybkości**

Sposób wykonania Test szybkości polega na jak najszybszym przebiegnięciu odcinka 30-metrowego z pozycji stojącej. Czas biegu mierzy się w sekundach,

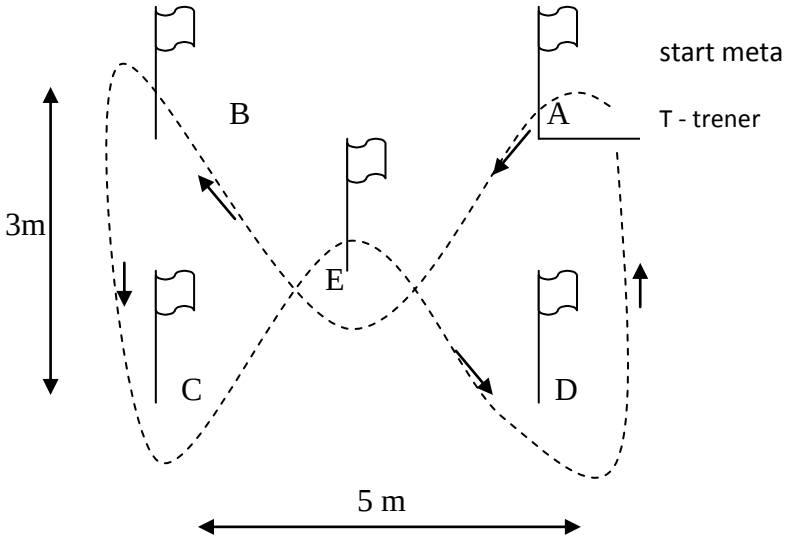
- **Skok w dal z miejsca**

Sposób wykonania: pozycja wyjściowa – stopy na szerokości bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion z jednoczesnym przejściem do przysiadu ćwiczący wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem.

Ocena: z dwóch skoków mierzonych z dokładnością do 1 cm uwzględnia się wynik lepszy. Długość skoku mierzy się od linii odbicia do najbliższego śladu pięty.

- **Test zwinności. Bieg po kopercie**

Sposób wykonania Badany staje obok chorągiewki A i stąd na sygnał startuje z pozycji wysokiej. Przebiega jak najszybciej trasę pomiędzy tyczkami w kolejności A-E-B-C-E-D-A omijając przy tym chorągiewki (pachołki), których nie wolno mu dotknąć żadną częścią ciała.



2.CZĘŚĆ TECHNICZNA (zgodnie z filmem instruktarzowym)

- podania
- zwody
- gra 1x1
- gra 2x2

POWODZENIA