

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO KLASY IV SPORTOWEJ
O PROFILU PIŁKA SIATKOWA

1. Próba mocy (siły mięśni nóg)

Skok w dal z miejsca

Wykonanie: testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

Pomiar: skok mierzony w cm; skok wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego (długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem).

Uwaga: skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

2. Próba zwinności i szybkości

Bieg wahadłowy na dystansie 5 x 10 m.

Wykonanie: na sygnał „na miejsce” dziecko staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy (gwizdek) biegnie do drugiej wyznaczonej linii odległej od linii startu o 10 m i obiega stojący na tej linii pachotek, po czym wraca na linię startu i również obiega pachotek pokonując w ten sposób wyznaczony dystans pięciokrotnie.

Pomiar: czas mierzony stoperem od sygnału dźwiękowego do przekroczenia linii mety przez ćwiczącego

3. Próba siły

Rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy z miejsca w przód.

Wykonanie: pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle przed linią wyrzutu. Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego ze skłonem tułowia do tyłu i ugięciem nóg w kolanach, wyrzuca ją znad głowy.

Pomiar: Z trzech prób ocenianych z dokładnością do 5cm uwzględnia się wynik najlepszy. Długość rzutu mierzy się prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii wyrzutu.

4. Próba koordynacji wzrokowo – ruchowej

Rzut piłeczkami tenisowymi w tył o ścianę

Wykonanie: ćwiczący stoi tyłem do ściany w odległości 1,5 m od niej, w dłoniach trzyma dwie piłeczkę do tenisa ziemnego (po jednej w każdej dłoni). W wybranym przez siebie momencie wyrzuca piłeczki w tył tak, aby odbiły się od ściany, obraca się i łapie piłki w jak najkrótszym czasie, następnie jak najszybciej wraca na linię startu.

Pomiar: czas mierzony od rozpoczęcia próby przez dziecko do momentu ustawienia się na linii mety. Każdy uczestnik testu ma dwie próby, uwzględniany jest lepszy wynik.