

Regulamin egzaminu sprawnościowego dla kandydatów do klasy IV sportowej w Szkole Podstawowej nr 13 w Lesznie

I. Egzamin sprawnościowy składa się z wybranych prób sprawnościowych Międzynarodowego Testy Sprawności Fizycznej:

1. Bieg.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Zwis na ugiętych ramionach.
4. Bieg zwinnosciowy - bieg wahadłowy (4x10m)
5. Siady z leżenia tyłem - siła mięśni brzucha.
6. Skłon tułowia gibkość.

II. Opis prób sprawnościowych - próby sprawności ogólnej:

1. Bieg na dystansie 30 m

Badany na sygnał „na miejscu” staje na linii startu. Na komendę „start” (lub sygnał gwizdka) biegnie dystans 30 m. Pomiar kończymy po przebiegnięciu linii mety. Pomoce: stoper, 2 pachołki.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg)

Uczeń staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony jest w cm, wykonuje się go dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył jest nieważny i należy go powtórzyć. Pomoce: taśma miernicza, kreda.

3. Zwis na ugiętych ramionach

Badany chwytą drążek nachwytem i podciąga się tak, aby ręce były ugięte w łokciach, a broda sięgała nad drążkiem. Dokonujemy pomiaru czasu do momentu opuszczenia oczu poniżej linii drążka.

4. Bieg zwinnosciowy - bieg wahadłowy (4x10m)

Badany na sygnał „na miejscu” staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10m), podnosi z niej woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek. Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie na linii. Liczy się czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się na linii startu. Pomoce: stoper, 2 woreczki, 2 pachołki, kreda.

5. Siady z leżenia tyłem - siła mięśni brzucha.

Uczeń kładzie się na plecach na materacu, nogi ugięte w w kolanach, druga osoba trzyma stopy. Badany wykonuje jak największą liczbę siadów (tzw. brzuszki) w ciągu 30 sekund.

6. Skłon tułowia w przód - próba gibkości.

Badany staje na ławce tak, by palce obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon tułowia w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do ławki podziałce. Wynik odczytywany jest w cm. Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 0 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów. Pomoce: ławka, podziałka.

III. Wszystkie wyniki prób sprawnościowych przeliczane są na punkty zgodnie z tabelą MTSE.