Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Józefosławiu

Test predyspozycji motorycznych dla dziewcząt do czwartej klasy sportowej o profilu lekkoatletyka

1) MODUŁ (ocena cech motorycznych na podstawie wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej):

- BIEG NA 50 METRÓW **– próba szybkości biegania:**

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej, następnie na sygnał „start" biegnie jak najszybciej do mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy, liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

c) test będzie wykonywany na bieżni, posiadającej tory;

d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

Za próbę szybkości można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się czas wykonania zadania:

10 punktów - do 7,5 sekund;
9 punktów – od 7,6 sekund do 7,9 sekund
8 punktów – od 8,0 sekund do 8,3 sekund
7 punktów – od 8,4 sekund do 8,7 sekund
6 punktów – od 8,8 sekund do 9,4 sekund
5 punktów – od 9,5 sekund do 9,9 sekund
4 punktów – od 10,0 sekund do 10,4 sekund
3 punktów – od 10,5 sekund do 11,0 sekund
2 punktów – od 11,1 sekund do 11.3 sekund
1 punktów – od 11,4 sekund do 11.5 sekund
0 punktów – 11,6 sekund i powyżej

- SKOK W DAL Z MIEJSCA**- próba mocy (siły nóg):**

a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość;

b) pomiar- skok mierzony w cm będzie wykonywany dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- taśma miernicza, lista badanych.

Za próbę skoczności można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się wynik wykonania zadania:

10 punktów – 190 cm lub powyżej 190 cm
9 punktów – od 180 cm do 189 cm
8 punktów – od 170 cm do 179 cm
7 punktów – od 160 cm do 169 cm

6 punktów – od 154 cm do 159 cm
5 punktów – od 150 cm do 153 cm
4 punktów – od 146 cm do 149 cm
3 punktów – od 140 cm do 145 cm
2 punktów – od 136 cm do 139 cm
1 punktów – od 130 cm do 135 cm
0 punktów – 129 cm i poniżej

- BIEG WAHADŁOWY (**próba zwinności) (4x10m):**

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" badany staje na linii startu; na komendę „start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej mały woreczek z obciążeniem , po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (nie może być rzucony), następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie na linii;
b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy, próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się na linii startu;
c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy woreczek jest rzucony, tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa małe woreczki z obciążeniem, 4 pachołki, lista badanych.

Za próbę zwinności można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się czas wykonania zadania:
10 punktów – do 10,2 sekund;
9 punktów – od 10,3 sekund do 10,9 sekund
8 punktów – od 11,0 sekund do 11,6 sekund
7 punktów – od 11,7 sekund do 12,4 sekund
6 punktów – od 12,5 sekund do 13,0 sekund
5 punktów – od 13,1 sekund do 13,6 sekund
4 punktów – od 13,7 sekund do 14,3 sekund
3 punktów – od 14,4 sekund do 15,0 sekund
2 punktów – od 15,1 sekund do 15,4 sekund
1 punktów – od 15,5 sekund do 15,7 sekund
0 punktów – 15,8 sekund i powyżej

- BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY- 600 metrów **(próba wytrzymałości):**
a) wykonanie- na sygnał ,,na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
c) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

Za próbę wytrzymałości można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się czas wykonania zadania:
10 punktów - do 155 sekund;
9 punktów – od 156 sekund do 164 sekund
8 punktów – od 165 sekund do 173 sekund
7 punktów – od 174 sekund do 182 sekund
6 punktów – od 183 sekund do 191 sekund

5 punktów – od 192 sekund do 206 sekund
4 punktów – od 207 sekund do 218 sekund
3 punktów – od 219 sekund do 230 sekund
2 punktów – od 231 sekund do 242 sekund
1 punktów – od 243 sekund do 257 sekund
0 punktów – 258 sekundy i powyżej

2) MODUŁ; ocena cech motorycznych na podstawie prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (według programu PZLA):

- SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM- PRÓBA MIĘŚNI BRZUCHA

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym, stopy zaczepione o drabinki. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

Za próbę siły mięśni brzucha można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się ilość wykonanych ,,brzuszków":
10 punktów – 30 razy i więcej
9 punktów – od 27 do 29 razy
8 punktów – od 25 do 26 razy
7 punktów – od 23 do 24 razy
6 punktów – od 20 do 22 razy
5 punktów – od 17 do 19 razy
4 punktów – od 14 do 16 razy
3 punktów – od 12 do 13 razy
2 punktów – od 10 do 11 razy
1 punktów – od 8 do 7 razy
0 punktów – 6 razy i mniej

- SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD- GIBKOŚĆ:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
c) uwagi- w czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;
d) sprzęt i pomoce- ławka gimnastyczna, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.

Za próbę, określającą gibkość można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się odległość między palcami rąk, a podpórką
10 punktów – 15 cm i więcej

9 punktów – od 11 cm do 14 cm
8 punktów – od 8 cm do 10 cm
7 punktów – od 5 cm do 7 cm
6 punktów – od 3 cm do 4 cm
5 punktów – od 0 cm do 2 cm
4 punktów – od -4 cm do -1 cm
3 punktów – od -7 cm do -3 cm
2 punktów – od -10 cm do - 8 cm
1 punktów – od -16 cm do -11 cm
0 punktów – 17 cm i mniej

Za dwa moduły testów predyspozycji motorycznych kandydatka do klasy sportowej może otrzymać maksymalnie 60 punktów. Minimalna ilość punktów niezbędnych do zaliczenia testów z wynikiem pozytywnym wynosi 40 punktów.

Test predyspozycji motorycznych dla chłopców do czwartej klasy sportowej

1) MODUŁ (ocena cech motorycznych na podstawie wybranych prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej):

- BIEG NA 50 METRÓW **– próba szybkości biegania:**

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej, następnie na sygnał „start" biegnie jak najszybciej do mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy, liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;

c) test będzie wykonywany na bieżni, posiadającej tory;

d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

Za próbę szybkości można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się czas wykonania zadania:
10 punktów - do 7,2 sekund;
9 punktów – od 7,3 sekund do 7,8 sekund
8 punktów – od 7,9 sekund do 8,3 sekund
7 punktów – od 8,4 sekund do 8,6 sekund
6 punktów – od 8,7 sekund do 9,2 sekund
5 punktów – od 9,3 sekund do 9,7 sekund
4 punktów – od 9,8 sekund do 10,1 sekund
3 punktów – od 10,2 sekund do 10,7 sekund
2 punktów – od 10,8 sekund do 10.9 sekund
1 punktów – od 11,0 sekund do 11.2 sekund
0 punktów – 11,3 sekund i powyżej

- SKOK W DAL Z MIEJSCA**- próba mocy (siły nóg):**

a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materac;
b) pomiar- skok mierzony w cm będzie wykonywany dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
d) sprzęt i pomoce- taśma miernicza, lista badanych.

Za próbę skoczności można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się wynik wykonania zadania:
10 punktów – 198 cm lub powyżej 198 cm
9 punktów – od 188 cm do 197 cm
8 punktów – od 178 cm do 187 cm
7 punktów – od 168 cm do 177 cm
6 punktów – od 162 cm do 167 cm
5 punktów – od 158 cm do 161 cm
4 punktów – od 154 cm do 157 cm
3 punktów – od 148 cm do 153 cm
2 punktów – od 144 cm do 147 cm
1 punktów – od 138 cm do 143 cm
0 punktów – 137 cm i poniżej

- BIEG WAHADŁOWY (**próba zwinności) (4x10m):**

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" badany staje na linii startu; na komendę „start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej mały woreczek z obciążeniem , po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (nie może być rzucony), następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie na linii;
b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy, próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się na linii startu;
c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy woreczek jest rzucony, tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa małe woreczki z obciążeniem, 4 pachołki, lista badanych.

Za próbę zwinności można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się czas wykonania zadania:
10 punktów – do 9,6 sekund;
9 punktów – od 9,7 sekund do 10,0 sekund
8 punktów – od 10,1 sekund do 10,8 sekund
7 punktów – od 10,9 sekund do 11,5 sekund
6 punktów – od 11,6 sekund do 12,3 sekund
5 punktów – od 12,4 sekund do 13,0 sekund
4 punktów – od 13,1 sekund do 13,7 sekund
3 punktów – od 13,8 sekund do 14,5 sekund
2 punktów – od 14,6 sekund do 14,8 sekund
1 punktów – od 14,9 sekund do 15,2 sekund
0 punktów – 15,3 sekund i powyżej

- BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY- 600 metrów **(próba wytrzymałości):**
a) wykonanie- na sygnał ,,na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
c) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

Za próbę wytrzymałości można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się czas wykonania zadania:
10 punktów - do 141 sekund;
9 punktów – od 142 sekund do 147 sekund
8 punktów – od 148 sekund do 156 sekund
7 punktów – od 157 sekund do 165 sekund
6 punktów – od 166 sekund do 174 sekund
5 punktów – od 175 sekund do 189 sekund
4 punktów – od 190 sekund do 201 sekund
3 punktów – od 202 sekund do 216 sekund
2 punktów – od 217 sekund do 229 sekund
1 punktów – od 230 sekund do 246 sekund
0 punktów – powyżej 213 sekund

Lekka atletyka CHŁOPCY
2) MODUŁ; ocena cechy motorycznej na podstawie próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

- SKŁONY W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM- PRÓBA MIĘŚNI BRZUCHA
a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość
30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym, stopy zaczepione o drabinki. Ręce splecione na karku. Na sygnał „start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
d) sprzęt i pomoce- materac, stoper, lista badanych.

Za próbę siły mięśni brzucha można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się ilość wykonanych ,,brzuszków":
10 punktów – 31 razy i więcej
9 punktów – od 28 razy do 30 razy
8 punktów – od 27 razy do 26 razy
7 punktów – od 25 razy do 24 razy
6 punktów – od 23 razy do 22 razy
5 punktów – od 21 razy do 19 razy
4 punktów – od 18 razy do 16 razy
3 punktów – od 15 razy do 14 razy
2 punktów – od 13 razy do 12 razy

1 punktów – od 11 razy do 10 razy
0 punktów – 9 razy i mniej

- SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD- GIBKOŚĆ:
a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;
b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
c) uwagi- w czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;
d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.

Za próbę, określającą gibkość można otrzymać maksymalnie 10 punktów. Pod uwagę bierze się odległość między palcami rąk, a podpórką
10 punktów – 13 cm i więcej
9 punktów – od 9 cm do 12 cm
8 punktów – od 6 cm 8 cm
7 punktów – od 3 cm do 5 cm
6 punktów – od 1 cm do 2 cm
5 punktów – od -3 cm do 0 cm
4 punktów – od -6 cm do -4 cm
3 punktów – od -10 cm do -7 cm
2 punktów – od -12 cm do – 11 cm
1 punktów – od -19 cm do -13 cm
0 punktów – 20 cm i mniej

Za dwa moduły testów predyspozycji motorycznych kandydat do klasy sportowej może otrzymać maksymalnie 60 punktów. Minimalna ilość punktów niezbędnych do zaliczenia testów z wynikiem pozytywnym wynosi 40 punktów.