



## **TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY MUNDUROWEJ**

### **Termin podstawowy testów sprawnościowych:**

- **termin podstawowy: 10 czerwca 2025r. od godz. 16:00**
- **termin rezerwowo: 16 czerwca 2025r. od godz. 15:30**

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy (koszulka, spodenki lub dresy) oraz obuwie sportowe.

Kandydatów obowiązuje podpisane oświadczenie/zgoda przez rodzica/prawnego opiekuna. Oświadczenie należy wydrukować i przynieść na test próby sprawności fizycznej.

### **Zbiórka kandydatów przystępujących do próby sprawnościowej:**

**Miejsce: sala gimnastyczna Zespołu Szkół im. Józefa Rymera ul. Rymera 24a w Rybniku.**

Zapisy na testy sprawnościowe **w sekretariacie szkoły lub w dniu testów sprawnościowych.**

Złożenie zapisu na testy wraz z podpisem rodzica / prawnego opiekuna są równoznaczne z oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

### **TEST PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:**

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości i wytrzymałości.

### **Test sprawności fizycznej obejmuje trzy próby:**

- **Bieg wahadłowy 10 x 10 m** -. Na komendę „Start” (sygnał dźwiękowy) kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy, od sygnału startu do momentu przekroczenia linii.

- Sklony w przód w czasie 2 minut** - Na komendę „Gotów” kandydat przyjmuje pozycję: leżąc tyłem z palcami rąk splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, nogi ugięte w stawach kolanowych (maksymalnie do kąta prostego), stopy rozstawione na szerokości bioder, które mogą być przytrzymywane przez współwiczającego lub zaczepione o dolny szczebel drabinki. Na komendę „Ćwicz!” wykonuje skłon tułowia w przód z jednoczesnym dotknięciem łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia, tak aby splecione palce na głowie dotknęły podłoża (pierwsze powtórzenie). Oceniający (kontrolujący) głośno wymienia kolejno ilość prawidłowo wykonanych powtórzeń. Jeżeli kontrolowany nie wykona ćwiczenia zgodnie z opisem, np.: „nie dotknie łokciami kolan lub w pozycji wyjściowej do ponowienia ćwiczenia nie dotknie powierzchni materaca obiema łopatkami oraz splecionymi i ułożonymi z tyłu na głowie palcami rąk”, oceniający (kontrolujący) powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo skłonów.
- Pompki na ławeczce** – uginanie i prostowanie ramion w podporze, leżąc przodem na ławeczce gimnastycznej – ćwiczący na komendę „gotów” wykonuje podpór leżąc przodem na ławeczce z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku. Ręce rozstawia na szerokości barków. Po usłyszeniu komendy „ćwicz” kandydat wykonuje klasyczne pompki tak, by stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych i powraca do pozycji wyjściowej. oceniający (kontrolujący) liczy tylko poprawnie wykonane powtórzenia - powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo pompek.

Prawidłowe wykonanie ćwiczenia.



## Normy prób sprawnościowych

<b>Dziewczęta</b>			
<i>Punktacja</i>	<i>Bieg wahadłowy</i>	<i>Sklony tułowia</i>	<i>Pompki na ławeczce</i>
3	pon.35,4s	10	do 10
6	33,4s	20	11-16
9	31,4s	30	17-21
12	30,4s	40	22-26
15	29,4s	50	pow. 27
<b>Chłopcy</b>			
<i>Punktacja</i>	<i>Bieg wahadłowy</i>	<i>Sklony tułowia</i>	<i>Pompki na ławeczce</i>
3	Pon.34,4s	30	do 15
6	31,4s	40	16-25
9	30,4s	50	26-33
12	28,4s	60	41-49
15	27,0s	70	pow.50

Zatwierdził

Sporządził