

TEST SPRAWNOŚCIOWY



HUSARZ. GŁÓWNA WOJSKOWA SZKOŁA ŚREDNIA WE WROCŁAWIU

		Chłopcy						Dziewczęta					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem w tempie (bez zatrzymywania się) „pompki”	1 – 9 pompek	10 – 19 pompek	20 – 28 pompek	29 – 33 pompek	34 – 38 pompek	39 pompek	1 pompka	2- 5 pompek	6 – 9 pompek	10 – 13 pompek	14 – 17 pompek	18 pompek
2.	Skłony z leżenia 30 sekund „brzuski”	1 – 14 skłonów	15 – 18 skłonów	19 – 22 skłonów	23 – 27 skłonów	28 – 32 skłonów	33 skłony	1 – 6 skłonów	7 – 10 skłonów	11 – 15 skłonów	16 – 21 skłonów	22 – 26 skłonów	27 skłonów
3.	Bieg w miejscu przez 10 sekund	1 – 19 klaśnień	20 – 24 klaśnień	25 – 29 klaśnień	30 – 34 klaśnień	35 – 39 klaśnień	40 klaśnień	1 – 15 klaśnień	16 – 19 klaśnień	20 – 24 klaśnień	25 – 29 klaśnień	30 – 34 klaśnień	35 klaśnień
4.	Skok w dal z miejsca	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp

Imię i nazwisko kandydata (wypełnij drukowanymi literami) :

	Próba	Wynik	Ocena	Podpis egzaminatora
1.	Ugięcia ramion w podporze przodem w tempie (bez zatrzymywania się) „pompki”			
2.	Skłony z leżenia 30 sekund „brzuski”			
3.	Bieg w miejscu przez 10 sekund			
4.	Skok w dal z miejsca			
SUMA:				

Informacje:

Kandydat w dniu testu sprawnościowego musi być ubrany w strój sportowy oraz mieć ze sobą butelkę wody.

Opis prób:

1. Ugięcia ramion w podporze przodem

Sposób wykonania: Kandydat przyjmuje pozycję podpór leżąc przodem. Próba polega na wykonaniu w tempie jednostajnym jak największej liczby tzw. „pompek” utrzymując prawidłową pozycję.

Wynik: Zapisywana jest maksymalna liczba wykonanych ugięć ramion.

Uwagi: Dłonie oparte o podłoże na szerokość barków. Zaliczone powtórzenie jest od pełnego wyprostowania ramion, ugięciu ramion do momentu dotknięcia klatką piersiową butelki z wodą i powrotu do pozycji początkowej.

2. Skłony z leżenia w czasie 30 sekund.

Sposób wykonania: z leżenia w ciągu 30s. Uczeń wykonuje skłony bez pomocy rąk (ręce zaplecione za głowę) do kąta prostego, każdorazowo wracając do pozycji leżącej dotyka plecami podłogi. Stopy złączone, trzymane przez egzaminatora, kolana ugięte.

Uwagi: Liczba poprawnie wykonanych siadów w czasie 30 sekund.

3. Bieg w miejscu przez 10 sekund.

Sposób wykonania: Kandydat biegnie szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaskając pod unoszoną nogą. Policzyć liczbę klaśnień.

Uwagi: Liczba poprawnie wykonanych klaśnień pod nogą przez 10 sekund.

4. Skok w dal z miejsca.

Sposób wykonania: Kandydat staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią. Pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) i z równoczesnym zamachem obu rąk w przód odbijając się obunóż od podłoża skacze jak najdalej.

Wynik: z dwóch wykonanych skoków ocenia się najdłuższy.