

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATEK DO 1 KLASY SMS PIŁKI RĘCZNEJ DZIEWCZĄT

ZS NR 3 IM. ZBIGNIEWA HERBERTA

Test sprawności ukierunkowanej – J. Noszczaka Opis prób w kolejności ich wykonywania:

1. Bieg na 30 m. - wyznaczamy odcinek 30 m. z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie „na miejsca”. - Sędzia mierzący czas włącza stoper na sygnał gwizdkiem i zatrzymuje go po minięciu przez zawodnika linii mety. - Dopuszcza się 2 próby.

2. Rzut piłką lekarską – 2 kg. – przodem i tyłem - Rzuty wykonuje się z miejsca, sprzed linii, w rozkroku, trzymając piłkę oburącz przodem i tyłem do kierunku rzutu - Po rzucie zawodnik nie może przekroczyć linii jakkolwiek częścią ciała - Dopuszcza się po 3 próby przodem i tyłem - Ostateczny wynik próby stanowi suma najlepszych rzutów przodem i tyłem.

3. Pięcioskok. - Pięcioskok wykonywany jest sprzed linii, z miejsca, z odbicia obunóż z lądowaniem na obie nogi. - Pomiędzy odbiciem obunóż a lądowaniem należy wykonać odbicia jednonóż w rytmie – LN-PN-LN-PN lub PN-LN-PN – LN. - Odległość mierzymy jak w skoku w dal – od linii do najbliższego punkty zaznaczonego po lądowaniu. - Dopuszcza się 2 próby.

4. Bieg wahadłowy na 300 m. - wyznaczamy odcinek 30 m. i ograniczamy go stojakami – chorągiewkami o wysokości 150 cm. - Zawodnik startuje na sygnał gwizdkiem po uprzedniej komendzie na „miejsca” i pokonuje dziesięciokrotnie odcinki 30 m. obiegając za każdym razem stojaki – chorągiewki. - Dopuszcza się 1 próbę.