

EGZAMIN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – 2011/2012

Test obejmuje następujące próby:

1. **próba siły** – rzut piłką lekarską zza głowy;
2. **próba mocy** – skok w dal z miejsca;
3. **próba zwinności** – bieg zygzakiem po „kopercie” 5m x 3m.

Opis prób i sposób ich wykonania.

1. **Próba siły** – kandydat staje tyłem przed linią w rozkroku, trzymając piłkę lekarską nad głową wykonuje zamach do przodu i wyrzuca piłkę jak najdalej do tyłu symetrycznie obiema rękami (nie przekraczając linii).
Próbę powtarza się trzy razy, rzut mierzy się z dokładnością do 10cm.
Badanemu zalicza się najlepszy rzut.
Ciężar piłki lekarskiej dla kobiet - 2 kg
Ciężar piłki lekarskiej dla mężczyzn - 3 kg
2. **Próba mocy** – kandydat staje przed linią i odbijając się obunóż z miejsca wykonuje skok w dal.
Próbę powtarza się trzy razy, skok mierzy się z dokładnością do 1cm.
Badanemu zalicza się najlepszy skok.
3. **Próba zwinności** – mierzona jest czasem 3-krotnego wykonania biegu zygzakiem po czworoboku (kopercie) o wymiarach 5m x 3m oznaczonego chorągiewkami we wszystkich rogach i w środku na przecięciu się przekątnych.
Kandydat startuje z pozycji wykroczonej (start wysoki) i omijając chorągiewki obiega je 3-krotnie po wyznaczonej trasie (wg rysunku) nie dotykając ich żadną częścią ciała.
Próbę powtarza się dwa razy, wynik mierzy się z dokładnością do 0,1 sek.
Badanemu zalicza się najlepszy wynik.