

## Opis testów

- 1) Siła mięśni brzucha – Brzuszki w 30 sekund  
**Przebieg:** Pozycja startowa – w leżeniu na plecach, nogi ugięte pod kątem 90 stopni. Ręce splecione za głową. Na komendę „start” ćwiczący wykonuje brzuszki na czas przez 30 sekund. Prawidłowe wykonanie brzuszka to dotknięcie łokciami kolan i powrót do pozycji wyjściowej.  
**Wynik:** Próbę wykonuje się raz. Wynikiem próby jest ilość poprawnie wykonanych brzuszków w czasie 30 sekund.  
**Sprzęt, pomoce:** Stoper, ewentualnie materac, czy mata do ćwiczeń
- 2) Wytrzymałość – pajacyki w czasie 45 sekund  
**Przebieg:** Badany staje pionowo, nogi złączone, ręce wzdłuż tułowia. Na komendę „start” wykonuje jak najszybciej pajacyki. Poprawnie wykonany pajacyk to wyskok do rozkroku z przeniesieniem rąk wyprostowanych w łokciach nad głowę wzdłuż płaszczyzny czołowej i powrót do pozycji wyjściowej.  
**Wynik:** Próbę wykonuje się raz. Wynikiem próby jest ilość poprawnie wykonanych pajacyków w czasie 45 sekund.  
**Sprzęt, pomoce:** stoper,
- 3) Gibkość  
skłon tułowia w przód 0 – 10 pkt (stanie w pozycji na baczność, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach) a) nie dotyka palcami obu rąk palców stóp 0 pkt b) dotyka palcami obu rąk palców stóp 5 pkt c) dotyka palcami obu rąk podłoża 10 pkt d) kładzie całe ręce na podłożu 15 pkt
- 4) Test skoczności - skok w dal z miejsca  
**Przebieg:** Uczeń staje przed wyznaczoną linią i wykonuje skok w dal z miejsca. W przypadku przekroczenia linii przed skokiem, upadku, przesunięcia stóp po lądowaniu skok uznawany jest za nieważny.  
**Wynik:** Wynikiem jest odległość od linii do miejsca lądowania piątej stopy znajdującej się bliżej tej linii.  
**Sprzęt, pomoce:** miara w centymetrach,
- 5) Test biegowy - bieg wahadłowy 4x10m  
**Przebieg:** Uczeń staje na linii startu, na sygnał biegnie 10m w kierunku woreczka, chwyta za woreczek i wraz z nim wraca odkładając go na linię startu. Czynność tę powtarza z drugim woreczkiem. Jeżeli woreczek zostanie rzucony próba jest nieważna.  
**Wynik:** Wynikiem próby jest czas potrzebny na wykonanie testu. Zatrzymywany jest z momentem odłożenia drugiego woreczka na linię startową.  
**Sprzęt, pomoce:** stoper, miara, 2 woreczki (lub grzybki)
- 6) Test koszykarski - slalom z piłką  
**Przebieg:** Tyczki rozstawione na odległości 15m co 3m. Zadaniem ucznia jest przebiegnięcie w dwie strony slalomu koźlując poprawnie piłkę do koszykówki rozmiar 5.  
**Wynik:** Ocenie podlega czas przebycia slalomu oraz technika koźlowania piłki.  
**Sprzęt, pomoce:** Stoper, tyczki, piłki rozmiar 5
- 7) Test koszykarski - rzut do kosza z miejsca  
**Przebieg:** Kandydat ma trzy próby w których wykonuje rzut do kosza z miejsca.  
**Wynik:** na podstawie oceny techniki rzutu przez trenera prowadzącego nabór.  
**Sprzęt, pomoce:** kosz na wysokości 2,60m, piłka rozmiar 5
- 8) Test pływacki- przepłyniecie 50 m przebieg: uczeń wykonuje skok do wody ze słupka startowego, następnie pokonuje 25m stylem grzbietowym oraz 25 m stylem dowolnym. Wynik: na podstawie oceny techniki pływania dokonanej przez trenera prowadzącego nabór.

1. Szczegółowych informacji dotyczących przeprowadzenia i przebiegu testów udziela:

✓ Kamil Słowik

570 965 848 Alicja Szwarc

721 432 739