

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO KLAS WOSKOWYCH LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
W TRZEBINI ROK SZKOLNY 2023/2024

1. Test sprawności fizycznej przeprowadza się na sali gimnastycznej.
2. Test sprawności fizycznej kandydat do szkoły wykonuje w stroju i obuwiu sportowym. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała lub odzieży kandydata.
3. Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
4. Czas wykonania testu sprawności fizycznej mierzony jest z dokładnością do 0,1 sekundy.
5. Test sprawności fizycznej składa się z siedmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności:
 - 1) ćwiczenia mięśni brzucha z piłką lekarską;
 - 2) przewroty na materacu;
 - 3) pokonanie górą i dołem płotków;
 - 4) bieg po kopercie;
 - 5) przeskoki z piłką lekarską przez ławeczkę;
 - 6) bieg wahadłowy
 - 7) przeskok nad skrzynią i bieg do mety
6. Limit czas na wykonanie testu sprawności to 2 min.

SPOSÓB POKONANIA SPRAWNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD

1. Tor przeszkód rozpoczyna się w pozycji leżenia tyłem na materacu i nogami zaplecionymi o drabinkę z piłką lekarską 3kg w dłoniach za głową.
2. Po komendzie "gotów" kandydat przygotowuje się do wykonywania ćwiczeń mięśni brzucha.
3. Na komendę "START" - włączany jest stoper – a kandydat wykonuje 5 pełnych cykli mięśni brzucha (dotyka materaca za głową i drabinki)
4. Dobiega do materaców i wykonuje przewrót w przód i w tył.
5. Przechodzi nad płotkiem lekkoatletycznym następnie pod i znów nad płotkiem. Ustawia się przy pachołku i wykonuje bieg po kopercie zgodnie z rysunkiem. Kandydat wykonuje 4 przeskoki z piłką lekarską 2 kg nad ławeczką. Przebiegnięcie 10 razy dystansu 5 metrów, ze zmianą kierunku biegu (bieg wahadłowy). Obie stopy za każdym nawrotem muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans, dłonie przy nawrocie nie mogą dotykać podłoża. Pokonanie górą w dowolny sposób, skrzyni gimnastycznych (skrzynia pięcioczęściowa).
6. Przekroczenie linii mety i wyłączenie stopera