**OPIS TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**do klas o profilu żeglarskim w SMS i Szkołach Sportowych**

**Szkoła podstawowa**

1. Niezbędny sprzęt:

* drążek
* miara
* materac
* stoper
* miarka do skłonu
* 2 klocki do biegu wahadłowego
* ławka/stopień/skrzynia

1. Należy wykonać następujące próby:
2. Skok w dal z miejsca

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią startową. Następnie wykonuje wymach rąk z jednoczesnym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu próby przewróci się do tyłu, to skok należy powtórzyć. Długość skoku mierzymy w cm.

1. Skłon w przód

Ćwiczący staje bez obuwia na podwyższeniu, na której ułożona jest miara. Stopy są złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji należy wykonać ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję należy utrzymać 2 s. Na miarce odczytujemy wynik w cm.

1. Siła mięśni brzucha

Z leżenia tyłem, dłonie splecione na potylicy, nogi ugięte w kolanach, stopy trzymane przez nauczyciela, skłony tułowia z dotknięciem łokciami ud lub kolan – liczymy powtórzenia w ciągu 30 s. Plecy za każdym razem muszą powrócić do pozycji wyjściowej, tak by splecione na potylicy dłonie dotknęły podłoża.

1. Zwis w podciągnięciu

Próbę wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości dosiężnej. Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawiśnie na drążku trzymając się nachwytem a kończy kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Mierzymy czas zwisu z dokładnością do 1 s.

1. Bieg wahadłowy

Bieg odbywa się na równym terenie o nie śliskiej nawierzchni z wyznaczonymi dwiema liniami odległymi od siebie o 10 m. Ćwiczący na sygnał rusza z pozycji startu wysokiego sprzed linii początkowej w kierunku drugiej linii, za którą położone są 2 klocki. Należy zabrać klocek, pobiec do linii początkowej i położyć za nią klocek. Czynność powtórzyć z drugim klockiem. Czas zostaje zatrzymany w momencie położenia drugiego kocka za linią początkową. Klocki muszą być położone, nie mogą być rzucone. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.

**Szkoła średnia**

* 1. Niezbędny sprzęt:
* stadion LA
* drążek
* miara
* materac
* stoper
* miarka do skłonu
* ławka/stopień/skrzynia
  1. Należy wykonać następujące próby:

1. Test Coopera

Na stadionie z bieżnią okólną ćwiczący wykonuje 12-to minutowy bieg. Mierzymy pokonany dystans.

Ćwiczący staje bez obuwia na podwyższeniu, na której ułożona jest miara. Stopy są złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji należy wykonać ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję należy utrzymać 2 s. Na miarce odczytujemy wynik w centymetrach.

1. Przewrót w przód

Na materacu należy wykonać 5 przewrotów w przód (tam i z powrotem) z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Przewrót jest nieudany gdy:

* jest wykonany na głowie
* jest wykonany przez bark
* nastąpi podpórka dłońmi w trakcie wykonywania przewrotu.

1. Przewrót w tył

Na materacu należy wykonać 5 przewrotów w tył (tam i z powrotem) z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Przewrót jest nieudany gdy:

* podczas przewrotu dłonie nie są ustawione przy głowie
* jest wykonany przez bark
* podczas przewrotu łokcie lub kolana dotkną podłoża.

1. Skok w dal z miejsca

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią startową. Następnie wykonuje wymach rąk z jednoczesnym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu próby przewróci się do tyłu, to skok należy powtórzyć. Długość skoku mierzymy w cm.

1. Bieg na 50 m

Należy biegiem pokonać 50 m w jak najkrótszym czasie. Ćwiczący rozpoczyna bieg z pozycji startu wysokiego sprzed linii startu na sygnał prowadzącego. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.

1. Siła ramion

* Dziewczęta – zwis w podciągnięciu na drążku.

Próbę wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości dosiężnej. Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawiśnie na drążku trzymając się nachwytem a kończy kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Mierzymy czas zwisu z dokładnością do 1 s.

* Chłopcy – podciąganie na drążku

Próbę wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości doskocznej. W zwisie na drążku trzymanym nachwytem należy siłowo ugiąć ręce w stawach łokciowych i podciągnąć proste ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Próbę kończymy gdy ćwiczący pozostaje w zwisie dłużej niż 2 s. lub pomimo dwóch kolejnych prób nie może unieść brody nad drążek. Niedozwolona jest pomoc wymachami kończynami dolnymi. Mierzymy ilość prawidłowo wykonanych prób.

1. Mm brzucha

Z leżenia tyłem na materacu, z ramionami nad głową (patrząc anatomicznie) ułożone na podłożu, poprzez siad prosty przejść do skłonu w przód. Dozwolony zamach ramion i oderwanie pięt od podłoża. Wracając do leżenia tyłem należy obowiązkowo dotknąć dłońmi podłoża nad głową. Stawy łokciowe mogą być ugięte. Wykonując skłon należy dłońmi dotknąć minimum stawów skokowych. Mierzymy ilość skłonów w czasie 30 s.