

## **Test Sprawności Fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej, sportowej o profilu żeglarstwo.**

### **Szkoła Podstawowa nr 28 im Kornela Makuszyńskiego w Poznaniu**

Test składa się z 4 prób wybranych z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej najbardziej związanych ze specyfiką żeglarstwa. Wynik każdej próby jest przeliczany na punkty w zależności od płci i wieku i jest odnoszony do populacji. Tak skonstruowany test pozwala porównywać sprawność fizyczną, ogólną osób różnej płci i wieku.

Wybrane próby sprawnościowe:

1. Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
2. Zwis na drążku o ugiętych rękach
3. Bieg zwinnościowy 4 x 10m
4. Siady z leżenia

Opis prób sprawnościowych:

#### 1. Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż

- a) wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć,

#### 2. Zwis na drążku na ugiętych rękach

- a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
- c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

#### 3. Bieg zwinnościowy 4 x 10m

- a) wykonanie- na sygnał „namiejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

#### 4. Siady z leżenia

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża lub ma je po dolnym szczebelkiem drabinki. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Zespół trenerski

Sekcji żeglarskiej

OŚ AZS Poznań