

Testy kwalifikacyjne do klasy sportowej

1. Skoczność-siła eksplozywna kończyn dolnych

Skok w dal z miejsca

Sposób wykonania:

Pozycja wyjściowa- stopy na szerokość bioder ustawione równolegle przed linią odbicia. Po kilku zamachach ramion dołem w tył z jednoczesnym przejściem do półprzysiadu badany wykonuje dynamiczny wymach ramion w przód z jednoczesnym odbiciem. Długość skoku mierzony jest z dokładnością do 1cm i mierzy się prostopadle od najbliższego śladu pięty do linii odbicia.

2. Wytrzymałość szybkościowa

Bieg wahadłowy 4x10m

Sposób wykonania:

Badany na sygnał „start” biegnie z przedmiotem (klockiem) jak najszybciej do linii odległej o 10m, znosi przedmiot i wraca po drugi, który również znosi na tą sama linię. Mierzony jest czas potrzebny do pokonania pełnych 4 odcinków z dokładnością do 0,1 sekundy.

3. Slalom sprawnościowy

Sposób wykonania

Badany ma za zadanie w jak najkrótszym czasie pokonać slalom między chorągiewkami.

4. Szybkość

Sposób wykonania

Szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.