

## Dzieci w ramach testu przystąpią do następujących prób sprawnościowych



### Chłopcy - badminton

Kandydaci wykonują trzy następujące próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

#### 1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- 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. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.
- c) uwagi - Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

#### 2. Bieg zwinnościowy 4 x 10 m:

- a) wykonanie - Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola 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 w półkolu.
- b) pomiar - Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

#### 3. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:

- a) wykonanie - Badany leży na macie 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. 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.

Link do filmu: <https://youtu.be/Tt8ctcit9KM>