

**PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ do klasy o profilu lekkoatletyki**  
( 5 prób wybranych z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej  
przez Polski Związek Lekkiej Atletyki)

**OPIS PRÓB**

**Próba szybkości**

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

Ocena: liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



**Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.**

Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

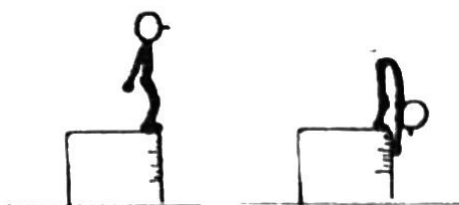
Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



**Próba gibkości**

Wykonanie: badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

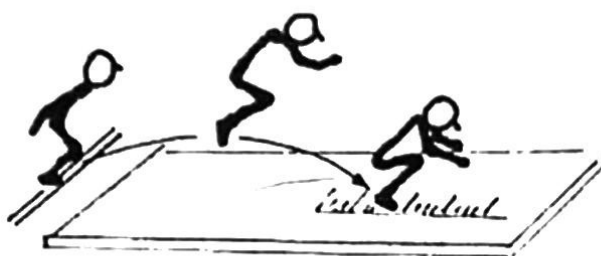
Ocena: zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.



### **Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)**

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

Ocena: z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).



### **Próba wytrzymałości (bieg na 600 m - dziewczęta, 1000m - chłopcy)**

Wykonanie: na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykroczonej, na sygnał gwizdkiem bieg na danym dystansie, starając się pokonać go w jak najkrótszym czasie.

Ocena: czas biegu mierzony z dokładnością do 1 s

### **PUNKTACJA**

Uzyskane wyniki w poszczególnych próbach przeliczane są na punkty w/g tabel punktacyjnych Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Maksymalnie w 5 próbach można uzyskać 500 punktów. Minimum rekrutacyjne wynosi 300 punktów.