

## TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla kandydatów do klasy sportowej o profilu koszykówka w I LO im. Jana Kasprówicza z Oddziałami Dwujęzycznymi w Inowrocławiu

1. Skok w dal z miejsca.

**Cel:** Ocena mocy kończyn dolnych. Przebieg: Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

**Wynik:** Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm

2. Skłony w przód z leżenia tyłem.

**Cel:** Ocena siły mięśni brzucha. Przebieg: 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.

**Czas wykonania:** 30 sekund.

**Wynik:** Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

3. Bieg wahadłowy 6 x 10 metrów z przekładaniem pachotków.

**Cel:** Próba zwinnościowo – szybkościowa.

**Przebieg:** Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z zza linii pachotek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie pachotek (pachotek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi pachotek i wracając kładzie go ponownie za linią.

**Wynik:** Próbę wykonuje się jeden raz. Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy ostatni pachotek znajdzie się za linią.

4. Kozłowanie slalomem.

**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania oraz szybkości kozłowania.

**Przebieg:** Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A.

**Wynik:** Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

5. Rzut do kosza po dwutakcie.

**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki rzutu z biegu.

**Przebieg:** Zawodnik staje na linii końcowej z prawej strony pola 3-sekund. Na każdym górnym rogu pola 3-sekund stoją pachołki. Zawodnik rozpoczyna kozłowanie prawa ręką, obiega oba pachołki i wykonuje rzut w dwutakcie z prawej strony. Po rzucie zbiera piłkę i ponawia zadanie pięciokrotnie.

**Wynik:** Próbę wykonuje się jeden raz. Ocenie podlega czas oraz technika.