

Egzamin do klasy sportowej Szkoły Podstawowej nr 195 im. Króla Maciusia w Warszawie, składa się z czterech prób wybranych z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej oraz slalomu koszykarskiego:

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg): (2 próby)

a) wykonanie:

testowany/a staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość;

b) pomiar:

skok mierzony jest w cm. Liczy się wynik lepszego skoku. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem zostawionym przez testowanego/ą;

c) uwagi

skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

2. Bieg zwinnościowy: (2 próby)

a) wykonanie

na sygnał "na miejsca" testowany/a staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z linii 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

próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu.

Liczy się lepszy czas z dwóch prób, mierzony z dokładnością do 1/10 s;

c) uwagi

próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony na linię. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć. Jeśli dwukrotnie testowany/a popełnił błąd rzucenia klocka na podłoże, doliczone zostają do osiągniętego wyniku 2s karne.

3. Skłony tułowia w przód z leżeniem tyłem przez 30 s (brzuski) – próba siły mięśni brzucha: (1 próba)

a) wykonanie

testowany/a leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał "start" testowany/a wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Próba trwa 30 sekund;

b) pomiar

notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi

testowanego/ą nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

4. Skłon tułowia w przód - próba gibkości: (1 próba)

a) wykonanie

testowany/a staje na ławeczce gimnastycznej tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce;

b) pomiar

próbę wykonuje się dwukrotnie, lepszy wynik odczytywany jest w cm;

c) uwagi

sztynna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią ławeczki. W czasie wykonywania próby testowany/a musi mieć wyprostowane nogi. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów;

5. Slalom koszykarski: (1 próba)

a) wykonanie

testowany/a staje na linii startu z piłką do koszykówki nr 5 (w razie potrzeby można skorzystać z piłki siatkowej). Na sygnał dobiega do pierwszego pachołka oddalonego o 5m i rozpoczyna slalom składający się z 6 pachołków ustawionych od siebie o 3m. Po minięciu ostatniego pachołka wraca na linię mety po prostej (nie wykonuje slalomu);

b) pomiar czasu

czas, mierzony jest z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy testowany/a zawodnik przekroczy linię startu;

c) uwagi

całość toru testowany/a musi wykonać kozłując piłkę (zarówno dobiegnięcie do pierwszego pachołka jak i slalom oraz powrót na linię startu). Podczas wykonywania slalomu należy zmieniać rękę kozłującą (ręka dalsza od pachołka), natomiast powrót do linii startu kozłując dowolną ręką.