

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W REKRUTACJI DO KLASY I SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA SIATKOWA

1. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przenoszeniem woreczka.

Uczestnik startuje z pozycji wysokiej, biegnie po pierwszy woreczek i wraca z nim na miejsce startu, odkładając na ziemię, następnie biegnie po drugi woreczek i powraca z nim na miejsca startu. Czas jest wyłączany w momencie odłożenia drugiego woreczka.

2. Skok w dal z miejsca.

Uczestnik staje przed linią, po czym jednocześnie wybija się obunóż wykonując skok w dal z miejsca.

Pomiar skoku liczony jest w centymetrach. Próba wykonywana jest trzykrotnie. Uznany najdalszy skok.

3. Skłon tułowia w dół.

Uczestnik staje na ławce gimnastycznej tak aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy złączone, kolana wyprostowane. Na ławce znajduje się podziałka 25 centymetrów nad krawędzią ławki i 25 centymetrów poniżej.

Próba wykonanie skłonu z zaznaczeniem miejsca jak najniżej na podziałce. Pomiar liczony w centymetrach.