

OCENA ZDOLNOŚCI WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH.

Test biegowy na dystansie 1000 m.

Ocena testu:

CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
Czas w minutach	punkty	Czas w minutach	punkty
< 3:00	2,50	< 3:30	2,50
3:01 – 3:10	2,25	3:31 – 3:40	2,25
3:11 – 3:20	2,00	3:41 – 3:50	2,00
3:21 – 3:30	1,75	3:51 – 4:00	1,75
3:31 – 3:40	1,50	4:01 – 4:10	1,50
3:41 – 3:50	1,25	4:11 – 4:20	1,25
3:51 – 4:00	1,00	4:21 – 4:30	1,00
4:01 – 4:10	0,75	4:31 – 4:40	0,75
4:11 – 4:20	0,50	4:41 – 4:50	0,50
4:30 <	0,25	4:51 <	0,25

OCENA ZDOLNOŚCI SIŁOWYCH.

1. Chłopcy – podciąganie na drążku.

Opis próby:

- w zwisie na drążku;
- drążek trzymany nachwytem;
- podciąganie z wyprostowanych ramion do wysokości, aż podbródek znajdzie się powyżej drążka.

Ocena próby:

Ilość powtórzeń	punkty
1 - 2	0,25
3 - 4	0,50
5 - 6	0,75
7 - 8	1,00
9 - 10	1,25
11 - 12	1,50
13 - 14	1,75
15 - 16	2,00
17 - 18	2,25
19 <	2,50

2. Dziewczęta – utrzymanie się na drążku.

Opis próby:

- dowolny sposób chwytu za drążek (nachwytem lub podchwytem);
- utrzymanie się na drążku w jak najdłuższym czasie, przy zgiętych ramionach i podbródki powyżej drążka.

Ocena próby:

Czas w sekundach	punkty
1 – 5	0,25
6 – 10	0,50
11 – 15	0,75
16 – 20	1,00
21 – 25	1,25
26 – 30	1,50
31 – 35	1,75
36 – 40	2,00
41 – 45	2,25
46 <	2,50

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - TOR PRZESZKÓD.

Opis próby:

1. Pokonanie toru przeszkód mierzy się z dokładnością do 1 sekundy i uzyskany czas odczytuje się do dwóch miejsc po przecinku.
2. Każdy z zawodników sam pokonuje tor przeszkód.
3. Ominięcie jednej z przeszkód lub wykonanie konkurencji w sposób rażąco odbiegający od założeń konkursowych powoduje przerwanie próby, a następnie rozpoczęcie ćwiczenia z linii startu. W takim przypadku czas, w jakim pokonywany jest tor należy zmierzyć od nowa.
4. Tor przeszkód zawodnik rozpoczyna w postawie stojącej od linii z napisem „START” (zgodnie z załączonym schematem).
5. Na komendę „START” – włączany jest stoper, a zawodnik zaczyna bieg.

6. Przekroczenie linii mety jest zakończeniem całej próby i w tym momencie sędzia zatrzymuje stoper.

7. Wykonanie toru przeszkód:

- obiegnięcie słupków
- przewrót w przód
- przewrót w tył
- naprzemienne: skok nad płotkiem i przejście pod płotkiem
- 10 skłonów na mięśnie brzucha z piłką lekarską 3 kg
- dowolne skoki przez 3 skrzynie
- bieg wahadłowy 10*5 m
- przeniesienie sztangi (chłopcy – 20 kg, dziewczęta – 10 kg) do mety.

Ocena próby:

	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA
punkty	Czas w minutach	Czas w minutach
5,00	< 1,00	< 1,05
4,50	1,01– 1,05	1,06 – 1,10
4,00	1,06 – 1,10	1,11 – 1,15
3,50	1,11 – 1,15	1,16 – 1,20
3,00	1,16 – 1,20	1,21 – 1,26
2,50	1,21 – 1,25	1,27 – 1,30
2,00	1,26 – 1,30	1,31 – 1,35
1,50	1,31 – 1,35	1,36 – 1,40
1,00	1,36 – 1,40	1,41 – 1,45
0,50	1,41 <	1,46 <

Uwagi:

Maksymalna ilość punktów trzech prób motorycznych wynosi 10 (2.5pkt wytr.+2.5pkt siła +5pkt tor przeszkód).