

### **1. Bieg 50 m – próba szybkości:**

- a) wykonanie*- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) uwagi*- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych.

### **2. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

- a) wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- b) pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce*- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

### **3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:**

1000 m- dla mężczyzn i chłopców powyżej 12 lat;

800 m- dla kobiet i dziewcząt powyżej 12 lat;

600 m- dla dzieci do 12 lat;

- a) wykonanie*- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) pomiar*- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- c) uwagi*- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce*- stoper, lista badanych

### **4. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:**

*a) wykonanie*- badany leży na materacu 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, ćwiczenie trwa 30 sekund.

*b) pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

*c) uwagi-* badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

*d) sprzęt i pomoce-* materac, stoper, lista badanych.

#### **5. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:**

*a) wykonanie-* badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

*b) pomiar-* próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

*c) uwagi-* w czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

*d) sprzęt i pomoce-* podziałka w cm, lista badanych.