



**S z k o ł a M i s t r z o s t w a S p o r t o w e g o  
w Z a m o ś c i u**

**ul. Młyńska 27, 22-400 Zamość [www.smszamosc.pl](http://www.smszamosc.pl) [smszamosc@gmail.com](mailto:smszamosc@gmail.com)**

**Test sprawności fizycznej do klas  
o profilu; akrobatyka sportowa, zapasów, piłka ręczna,  
lekkoatletyka, taniec sportowy**

**Kl. IV- VIII SP i Kl. I LO**

W skład testu sprawnościowego wchodzi wybrane próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Z testu zwolnione zostają osoby z co najmniej półrocznym stażem zawodniczym w adekwatnej do klasy w danej dyscyplinie, udokumentowane przez zaświadczenie z klubu sportowego.

**OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI**

**1.SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA – SKŁON W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM.**

Próba wykonywana jest na materacu. Kandydat leży na plecach z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Kandydatowi pomaga partner lub trener, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Nie zalicza się skłonów, w których badany nie dotknął łokciami kolan. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w czasie 30 sekund.

**2.SIŁA – SKOK W DAL Z MIEJSCA.**

Polega na odbiciu się sprzed wyznaczonej linii, stojąc na ziemi obiema nogami i oddaniu jak najdłuższego skoku, lądując na obu stopach. O kolejności decyduje uzyskana odległość mierzona w centymetrach.

**3.SIŁA RĄK I BARKÓW – ZWIS NA DRAŻKU O RAMIONACH UGIĘTYCH.**

Próba będzie wykonywana na drążku zawieszonym na drabince. Kandydat podchodzi do zwisu samodzielnie, nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokość

barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie ćwiczenia powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest 1 raz. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się na poniżej drążka. O kolejności decyduje czas wykonania próby.

**4. GIBKOŚĆ – SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD.** Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. Z pozycji siad o nogach prostych kandydat wykonuje skłon tułowia w przód. Dąży do tego, aby położyć brzuch na udach, a klatką piersiową i rękami sięgać jak najdalej w przód w kierunku stóp. Po wykonaniu pełnego skłonu przytrzymuje pozycje przez kilka sekund. Oceny dokonuje trener akrobatyki (max. 100 pkt., min. 0 pkt.).