

TEST SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ DO KLASY I SPORTOWEJ
w roku szkolnym 2025/2026

I. Próba szybkości na dystansie 20 m

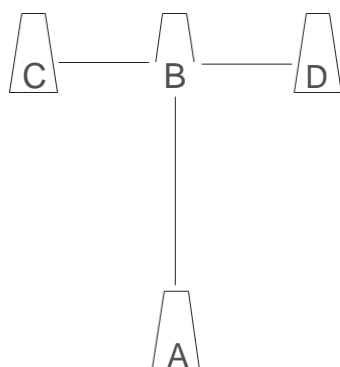
1. Zawodnik staje na linii startu.
2. W momencie gdy jest przygotowany do wykonania biegu sam wykonuje start.
3. Kandydat wykonuje dwie próby biegu na dystansie 20 m ze startu wysokiego – najlepszy uzyskany wynik jest zapisywany
4. Czas mierzony jest stoperem przez nauczyciela

II. Próba mocy kończyn dolnych (wyskok dosiężny z miejsca)

1. Próba wykonywana jest przy ścianie z użyciem miarki służącej do pomiaru wyskoku dosiężnego
2. Wykorzystując miarkę dokonuje się pomiaru zasięgu kończyny górnej.
3. Następnie badany wykonuje maksymalny wyskok wybijając się z obu kończyn dolnych jednocześnie zaznaczając dłonią wysokość wyskoku na miarce.
4. W teście przeprowadza się dwie próby – najlepszy wynik jest zapisywany.
5. Różnica pomiędzy maksymalną wartością wyskoku a zasięgiem jest wynikiem próby.

III. Próba zwinności (T-test)

1. Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10m).
2. Po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem obronnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D - 5m).
3. Po dotknięciu ręką wybranego pachołka (np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległego pachołka (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B.
4. Po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A.
5. Czas mierzony jest przy pomocy stopera a uzyskany wynik jest zapisywany



IV. Próba mocy kończyn dolnych (skok w dal obunóż z miejsca)

1. Stojąc przed linią, badany wykonuje skok w przód z miejsca obunóż.
2. Próba wykonywana dwukrotnie - pomiar odległości w cm, najlepszy uzyskany wynik jest zapisywany