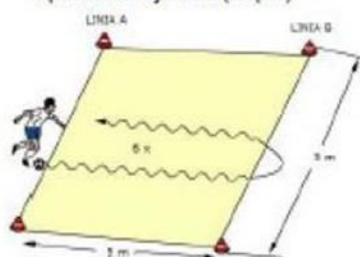


## Test sprawności fizycznej lasy I – IV Szkoły Podstawowej

### Zwroty z piłką

/technika/

Sposób oceny: czas (stoper)

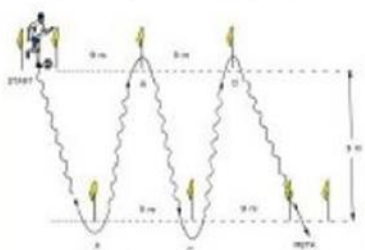


Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką liniami A i B (długość 5 m) oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

### Drybling

/technika; zwinność; koordynacja/

Sposób oceny: czas (stoper)

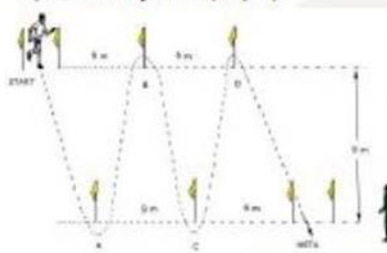


Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachotków – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

### Bieg bez piłki

/szybkość; zwinność/

Sposób oceny: czas (stoper)

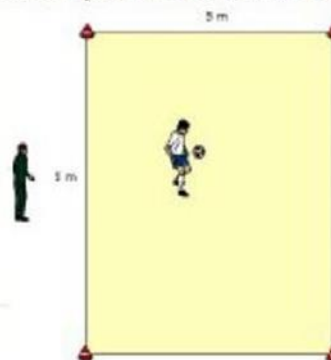


Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START.” Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, poślizgnął się.

### Koordinacji ruchowej – żonglerka nogą

/technika; koordynacja/

Sposób oceny: liczba odbić w czasie 30 sek. (stoper).



W polu 5 m x 5 m zawodnik rozpoczyna próbę podnosząc piłkę nogą z ziemi i zaczyna żonglerkę (w tym czasie włączany jest stoper). Próba trwa 30 sekund i liczona jest liczba cykli podbić piłki (cykl w tej próbie oznacza jedno odbicie nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 sekund. Próbę wykonuje się dwa razy. Odnotowuje się lepszy wynik. Dla kat „Zak” - zawodnicy opuszczają piłkę z ręki, piłką może mieć kontakt z podłożem.

## Rozmieszczenie testu na boisku

