

Pomiar siły tułowia (siady z leżenia)

Wykonanie: w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

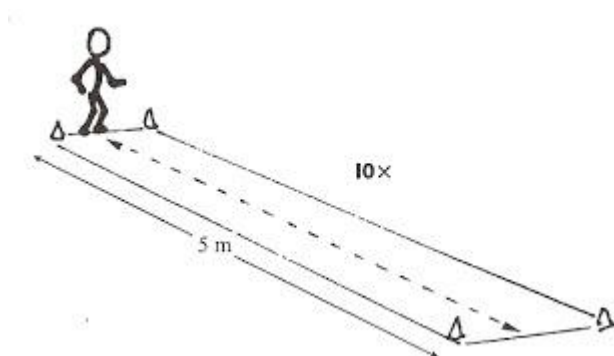
Ocena: liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



Próba wytrzymałości biegowej (zwinność)

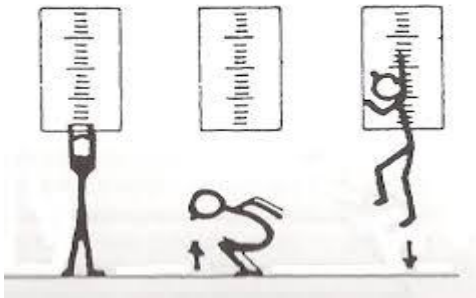
Wykonanie: z postawy w małym wyroku po komendzie "start" bieg sprintem do drugiej linii i powrót. Wykonujemy w sumie 10 odcinków po 5 m. Za każdym razem należy linię wytyczającą odległość przekroczyć obiema nogami. Próba wykonywana jest jeden raz.

Ocena: czas potrzebny do pokonania 5 pełnych cykli, łącznie 50 m, stanowi wynik, który odnotowany jest z dokładnością do 0,1 s.



Skok dosiężny

Skok dosiężny: uczeń wykonuje z półprzysiadu wyskok dosiężny w górę (z zamachem).
Pomiar wysokości skoku. Próba wykonywana jest 3 razy z czego pod uwagę bierzemy wynik najlepszy. Próba określa skoczność (siłę dynamiczną kończyn dolnych).



Skok w dal z miejsca

Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

