



**TESTY NABOROWE DO
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
POLONIA**

sms.polonia-sroda.pl

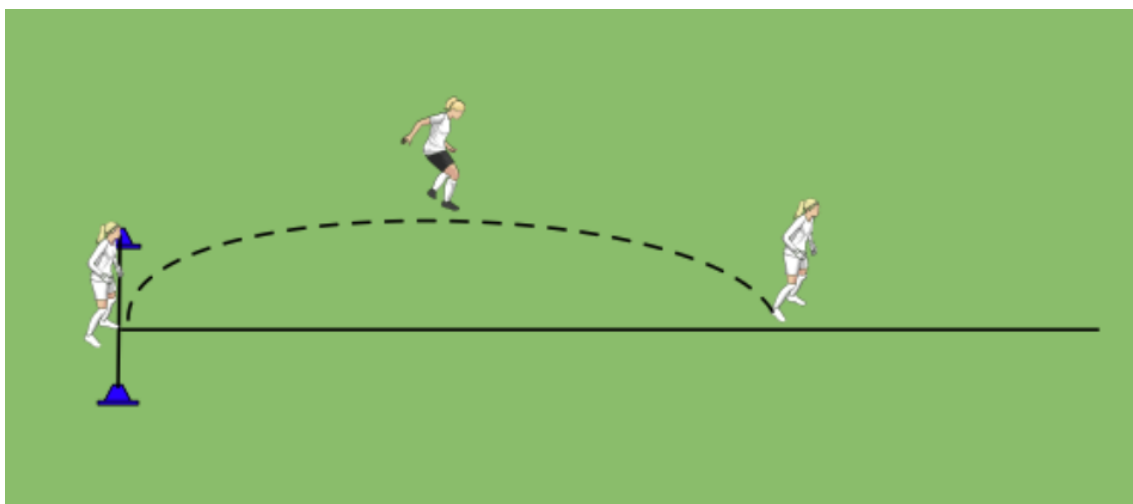
Próby oceniające poziom sportowy kandydatów

1. Test mocy
2. Test szybkości
3. Test zwrotności
4. Gra br+5x5+br
5. Gra br+10x10+br

1. Test mocy

Opis próby:

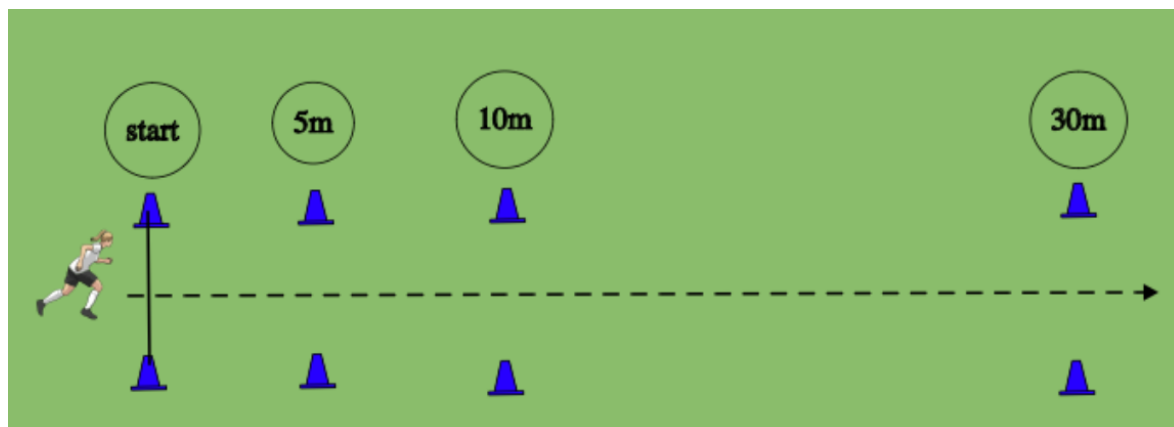
Zawodnik wykonuje w skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowane staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Przed odbiciem zawodnik może wykonać zamach rękoma i zejść do pozycji pół przysiadu. Odległość mierzona w centymetrach. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Próba wykonywana jest dwukrotnie.



2. Test szybkości

Opis próby:

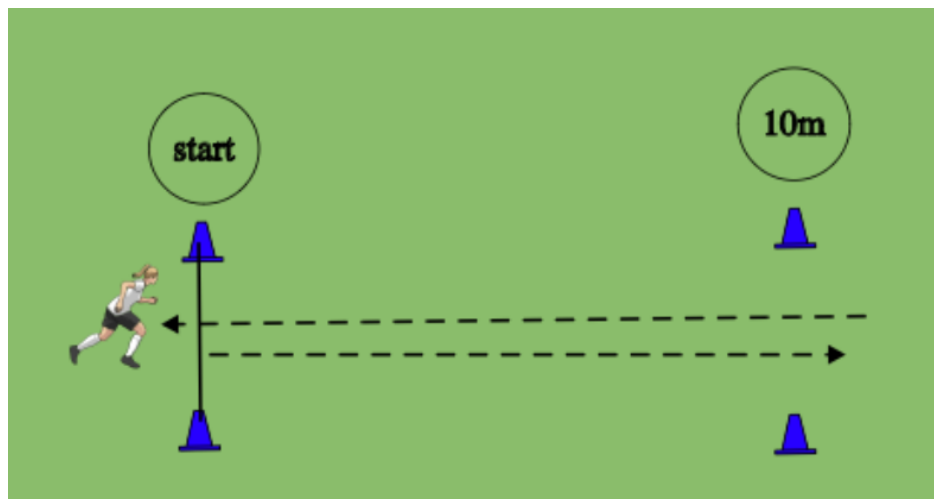
Zawodnik wykonuje bieg sprinterski na dystansie 30m. Startuje w dowolnym momencie, a próba powtarzana jest dwukrotnie. Pomiar odbywa się na dystansie 5m, 10m, 30m za pomocą fotokomórek.



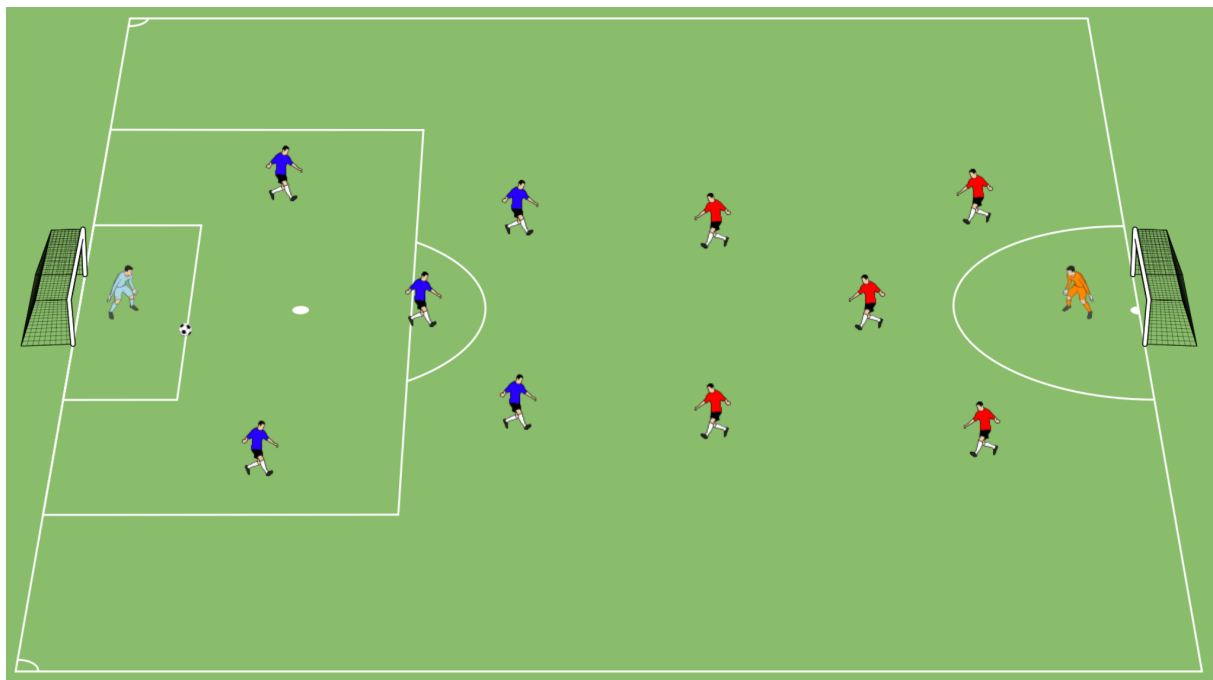
3. Test zwrotności

Opis próby:

Zawodnik wykonuje bieg wahadłowy na dystansie 6x10m. Startuje w dowolnym momencie w kierunku „bramki” ustawionej z fotokomórek oddalonej o 10m a następnie nawraca w kierunku startu. Celem zawodnika jest pokonanie 6 odcinków 10m. Aby próba była ważna badany podczas nawrotu musi obiema nogami przekroczyć linię „bramki” z fotokomórek. Pomiar powtarzany jest dwukrotnie.



4. Gra BR+5x5+BR



5. Gra BR+10x10+BR

