

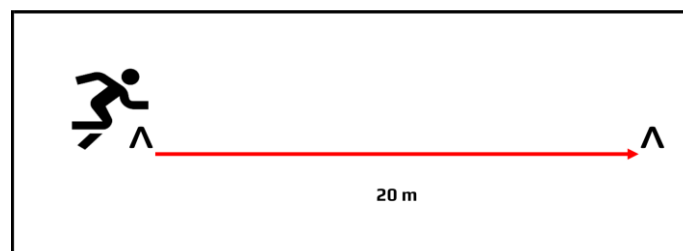
## OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI DLA KANDYDATÓW DO SZKOŁY MISTRZOSTWA SPORTOWEGO TYCHY

### 1. SZYBKOŚĆ - BIEG NA ODCINKU 20 M.

Kandydat ma za zadanie pokonanie w jak najkrótszym czasie odcinka 20m (rysunek 1).

Szybkość wykonania mierzona jest za pomocą systemu fotokomórek WITTY.

O kolejności decyduje czas wykonania próby.

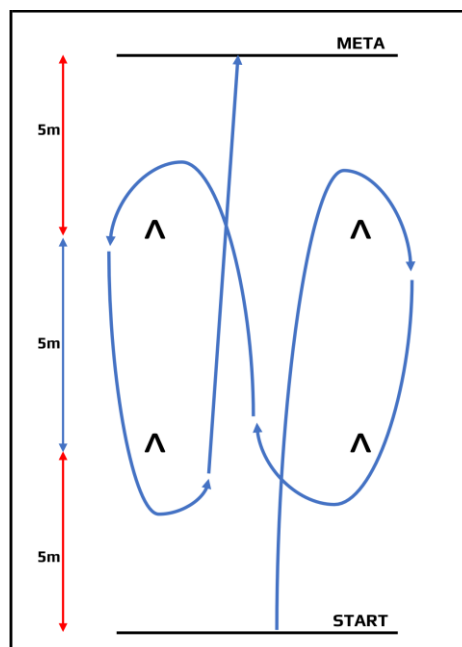


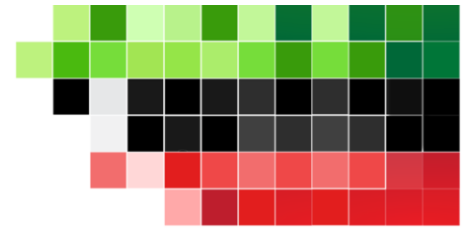
### 2. ZWINNOŚĆ – BIEG WAHADŁOWY.

Kandydat ma zadanie pokonanie w jak najkrótszym czasie trasy biegu wg rysunku 2.

Szybkość wykonania mierzona jest za pomocą systemu fotokomórek WITTY.

O kolejności decyduje czas wykonania próby.





### 3. 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.

### 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 klatkę piersiową i rękami sięgać jak najdalej w przód w kierunku stóp. Po wykonaniu pełnego skłonu przytrzymuje pozycję przez kilka sekund.

Oceny dokonuje trener akrobatyki (max. 100 pkt., min. 0 pkt.).

### 5. GIBKOŚĆ – PODPÓR ŁUKIEM LEŻĄC TYŁEM (TZW. „MOSTEK”).

Próba będzie wykonywana na materacu lub macie. Z leżenia tyłem kandydat ugina i opiera ramiona obok głowy na szerokość barków (palce zwrócone ku plecom), ugina nogi w stawach kolanowych (stopy oparte o podłoże). Przez wyprost nóg i ramion podnosi tułów w górę do mostka. W mostku przenosi ciężar ciała na ramiona i potrzykuje pozycję kilka sekund.

Oceniane będzie samodzielne wykonanie ćwiczenia, wyprost w stawach łokciowych i kolanowych oraz ustawienie stawu barkowego w stosunku do podłoża.

Oceny dokonuje trener akrobatyki (max. 100 pkt., min. 0 pkt.).

### 6. 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.

### 7. 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.

