



Opis prób sprawnościowych dla Kandydatów do klas IV o profilu JUDO do Szkoły Mistrzostwa Sportowego Tychy

1. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość;

pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;

uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

2. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

wykonanie- badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

3. Bieg zwinnościowy (4x10m):

wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;





4. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

5. Przysiady z wyrzutem nóg

wykonanie: przysiady z wyrzutem nóg do podporu w określonym czasie (dziewczęta - 30 s, chłopcy - 60 s). Na komendę "ćwicz" z postawy stojąc przysiad podparty - energiczny wyrzut nóg w tył, tak aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej piętę z karkiem lub poniżej niej - powrót do przysiadu podpartego, po czym szybkie przejście do postawy z kłaśnięciem w dłonie nad głową.

pomiar: liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu w czasie 30 sekund dla dziewcząt i 60 sekund dla chłopców.

W każdej próbie Kandydat może osiągnąć maksymalnie 20 pkt, co w efekcie da maksymalną liczbę wszystkich prób 100 pkt.

Punktacja dla chłopców.

Punktacja	Skok w dal (cm)	Zwis na drążku (s)	4x10m (s)	Brzuski 30s	Wyrzuty nóg 60s
20	>200	>90	<10	>35	>60
19	199-194	90-95		34-33	59-57
18	193-188	94-89	10-10,3	32-30	56-54
17	187-182	88-83		29-27	53-51
16	181-176	82-77	10,4-10,7	26-24	50-48





15	175-170	76-71		23-21	47-45
14	169-164	70-65	10,8-11,1	20-18	44-42
13	163-160	64-59		17-15	41-39
12	159-156	58-53		14 12	38-36
11	155-152	52-47	11,2-11,6	11	35-33
10	151-141	46-41		10	32-31
9	140-135	40-35		9	30-28
8	134-129	34-29	11,7-12,1	8	27-25
7	128-122	28-23		7	24-22
6	121-116	22-17		6	21-19
5	115-110	16-14	12,2-12,6	5	18-16
4	109-104	13 11		4	15-13
3	103-98	10 8		3	12 10
2	97-92	7 5	12,7-13	2	9 7
1	91-86	4		1	6 4
0	85-0	3-0	>13	0	<4





Punktacja dla dziewczyn

Punktacja	Skok w dal (cm)	Zwis na drążku (s)	4x10m (s)	Brzuski 30s	Wyrzuty nóg 30s
20	>200	>90	<10	>35	>30
19	199-193	90-96		34-33	30-28
18	192-186	95-89	10-10,6	32-30	27-25
17	185-179	88-82		29-27	24-22
16	178-172	81-75	10,7-11,3	26-24	21-19
15	171-165	74-68		23-21	18-16
14	164-158	67-61	11,4-12	20-18	15-14
13	157-151	60-54		17-15	13-
12	150-144	53-47		14 12	12-
11	143-137	46-40	12,1-12,7	11	11
10	136-130	39-33		10	10
9	129-123	32-26		9	9-
8	122-116	25-19	12,8-13,4	8	8
7	115-109	18 12		7	7
6	108-102	11 10		6	6
5	101-95	9 8	13,5-14,1	5	5
4	94-88	7 6		4	4
3	87-81	5 4		3	3
2	80-74	3 2	14,2-14,8	2	2
1	73-67	1		1	1
0	66-0	0	>14,9	0	0

