

I. Próby sprawności fizycznej:

1. Próba szybkości - Bieg na dystansie 50 m z pozycji stojącej. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje czas biegu uzyskany w lepszej próbie.

2. Skoczność - Skok w dal z miejsca. Kandydat wykonuje skok w dal z miejsca. Próba powtarzana jest dwukrotnie. Liczy się odległość od miejsca wybicia do ostatniego śladu pozostawionego na podłożu lub piachu.

3. Wytrzymałość – bieg na dystansie 600 m. Na sygnał „na miejsca” kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

4. Siła mięśni brzucha - 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. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

5. Próba gibkości - Skłon tułowia w przód z pozycji stojącej z wykorzystaniem podwyższenia.

Kandydat wykonuje skłon tułowia w przód nie uginając kończyn dolnych w kolanach. Próba powtarzana jest dwukrotnie. O wyniku decyduje odległość na skali mierniczej zmierzona od punktu pomiaru do miejsca dotknięcia miary palcami. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów.

Uwaga: Przed rozpoczęciem każdej próby nauczyciel wychowania fizycznego opisuje i pokazuje kandydatom poprawność jej wykonania. Do testów sprawności fizycznej zostaną dopuszczeni kandydaci z pisemną zgodą rodziców/opiekunów prawnych.