

## „TEST SPRAWNOŚCIOWY ”

Sposób przeprowadzenia testu:

ćwiczenie 1: na komendę „Gotów” zawodnik przyjmuje na materacu przed drabinkami pozycję leżącą tyłem (stopy zaczeplone o dolny szczebel), wyprostowanymi ramionami trzyma piłkę lekarską (2kg) leżącą za głową. Na sygnał zawodnik wykonuje 5 skłonów (dziewczęta 3 skłony) w przód z dotknięciem piłką dolnego szczebla drabinki i 5 powrotów do pozycji wyjściowej;

ćwiczenie 2: bieg zygzakiem (trzy razy chłopcy i dwa razy dziewczęta – z obiegnięciem w końcowej fazie chorągiewki A . W przypadku przewrócenia chorągiewki zawodnik stawia ją na swoim miejscu i powtarza bieg od wcześniejszej chorągiewki;

ćwiczenie 3: skok tygrysi przez piłkę lekarską ułożoną na materacu (miejsce odbicia przed materacem)

ćwiczenie 4: przewrót w przód na skrzyni wzdłuż (chłopcy 4, dziewczęta 3 części skrzyni)

ćwiczenie 5: naprzemianstronne przeskoki obunóż wzdłuż ławeczki z piłką lekarską (minimum 3 przeskoki), położenie piłki przy chorągiewce;

ćwiczenie 6: obiegnięcie chorągiewki, powrót najkrótszą drogą na linię mety.

**UWAGA!**

Test prowadzi się w linii prostej lub na obwodzie sali (placu).

Odległość od linii startu do chorągiewki 50m.

W trakcie pokonywania testu zawodnicy na uwagę sędziego powtarzają dany element, aż do poprawnego wykonania.