

Wymagania do próby sprawności fizycznej dla chłopców

1) Skok w dal z miejsca

Wykonanie: kandydat ustawia się w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równolegle do siebie, ugięcie nóg w kolanach - zamach rąk do tyłu - skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż. Liczy się odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centymetrach.

2) Próba siły rąk i barków.

Podciąganie na drążku

Wykonanie - kandydat podchodzi do drążka, podskokiem chwyta drążek nachwytem. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba. Podbródek w czasie wykonywania podciągnięcia powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. Próba wykonywana jest tylko raz, liczy się ilość wykonanych prawidłowo podciągnięć.

3) Siady z leżenia (skłony w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha).

Wykonanie - kandydat leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Stopy włożone pod pierwszy szczebelek drabinki. Na sygnał „start” kandydat wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund. Liczy się ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund

4) Bieg przełajowy

Chłopcy - 1000 m.

Wykonanie- na sygnał na miejsca kandydat staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.