

Wymagania do próby sprawności fizycznej dla dziewcząt

1) Skok w dal z miejsca

Wykonanie: kandydatka ustawia się w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równoległe 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.

Zwis na drążku o wyprostowanych rękach

Wykonanie: z podstawionego krzesła kandydatka przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach prostych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą puszczenia drążka.

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

Wykonanie: kandydatka 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” kandydatka 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

Dziewczęta - 800 m

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