

Test do klasy 4 o profilu szermierczym

Opis sposobu wykonania prób:

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

- a) *wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materac;
- b) *pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) *uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) *sprzęt i pomoce*- materac, taśma miernicza, lista badanych.

2 Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a) *wykonanie*- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej rękawicę szermierczą, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie rękawicę. Następnie biegnie po drugą rękawicę i wracając kładzie ją ponownie na linii;
- b) *pomiar*- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy druga rękawica znajduje się na linii startu;
- c) *uwagi*- próba zostaje unieważniona, gdy rękawica jest rzucona. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
- d) *sprzęt i pomoce*- stoper, dwie rękawice szermiercze, kreda, chorągiewki, lista badanych.

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

- a) *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.
- b) *pomiar*- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c) *uwagi*- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
- d) *sprzęt i pomoce*- materac, stoper, lista badanych.

4. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm, lista badanych.