

## Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej o profilu zapasy

### 1. Bieg zwinnościowy 2x10m

#### a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie z klockiem do drugiej linii (odległość 10 m), zostawia go w wyznaczonym miejscu ( okrąg ) i wraca na linię startu, dotyka linii startowej i biegnie z powrotem do drugiej linii, podnosi z okręgu klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony).

#### b) pomiar

Próbe wykonuje się jednokrotnie. Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s

Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy klocek znajduje się na linii startu.

#### c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do okręgu wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

#### d) sprzęt i pomoce

Czasomierz, klocek , okrąg - hula hop

### 2. Rzut piłką lekarską na odległość z miejsca stojąc

#### a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę „start” rzuca piłką lekarską zza głowy przed siebie jak najdalej

#### b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepsza odległość mierzona od linii startu do miejsca upadku piłki

#### c) uwagi

Próba zostaje unieważniona gdy badany wykona rzut przekraczając stopą linię startu. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

#### d) sprzęt i pomoce

piłka lekarska 3-5kg, taśma pomiarowa

### 3. Skok obunóż z miejsca

#### a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" badany oddaje skok przed siebie z obu nóg jak najdalej

#### b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się najdalsza odległość mierzona od linii startowej

#### c) uwagi

Próba zostaje unieważniona gdy badany odda skok z jednej nogi, zakończy go jedną nogą lub wywróci się. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

#### d) sprzęt i pomoce

taśma pomiarowa

### 4. Skłony tułowia w leżeniu tyłem na materacu, nogi podparte o pierwszy szczebel drabinki

#### a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje przed materacem. Na komendę "start" badany kładzie się na materacu na plecach podpierając palce u nów o pierwszy szczebel drabinki. Wykonuje 20 skłonów do kolan.

#### b) pomiar

Liczy się czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s.

Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy badany wykona 20 skłonów ( brzuszków )

#### c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy badany będzie podpierał się rękami lub chwycił się za/pod kolana

#### d) sprzęt

materac, czasomierz