Jak przebiegają testy sprawnościowe przy rekrutacji?

Testy sprawności fizyczne są ważnym elementem rekrutacji do szkoły. Mają one na celu przede wszystkim sprawdzenie potencjału kandydata, jego zdolności do wykonywania podstawowych ćwiczeń a także odkrycie osób z talentem sportowym. Ponadto testowana jest wola walki i reakcja na obciążenie fizyczne.

Warto mieć na uwadze, że podczas testów sprawnościowych może zostać przeprowadzona rozmowa kwalifikacyjna z kandydatami.

Test dla kandydatów jest identyczny, jednak kryteria oceniania są zróżnicowane dla każdej z płci.

Uwaga: Kandydat w dniu testu sprawnościowego musi być ubrany w strój sportowy oraz mieć ze sobą butelkę wody.

SZCZEGÓŁOWY OPIS PRÓB

Ugięcia ramion w podporze przodem - zwane potocznie „pompki"

Sposób wykonania: Kandydat przyjmuje pozycję podpór leżąc przodem. Próba polega na wykonaniu w tempie jednostajnym jak największej liczby tzw. „pompek" utrzymując prawidłową pozycję.

Wynik: Zapisywana jest maksymalna liczba wykonanych ugięć ramion.

Uwagi: Dłonie oparte o podłoże na szerokość barków. Zaliczone powtórzenie jest od pełnego wyprostu ramion, ugięciu ramion do momentu dotknięcia klatką piersiową butelki z wodą i powrotu do pozycji początkowej.

Skłony z leżenia w czasie 30 sekund

Zwane potocznie „brzuszki"

Sposób wykonania: z leżenia w ciągu 30s. Uczeń wykonuje skłony bez pomocy rąk (ręce zaplecione za głową) do kąta prostego, każdorazowo wracając do pozycji leżącej dotyka plecami podłogi. Stopy złączone, trzymane przez egzaminatora, kolana ugięte.

Uwagi: Liczba poprawnie wykonanych siadów w czasie 30 sekund.

Bieg wahadłowy 10 x 10 m - zwane potocznie „wahadło"

Sposób wykonania: Bieg wahadłowy to rodzaj biegu, w którym kierunek ruchu stale się zmienia w przeciwnym kierunku. Po przebiegnięciu dystansu z punktu I do punktu II zawodnik odwraca się i biegnie w przeciwnym kierunku. Na komendę „na miejsca" ćwiczący stają na linii startu, na sygnał prowadzącego rozpoczynają bieg i pokonują dystans 100 m.

Wynik: Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.

Bieg ze zmianą kierunku - zwane potocznie „koperta"

Sposób wykonania: Na komendę „na miejsca" ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start" rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie" o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana).

Wynik: Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.