**Opis prób sprawnościowych podczas testów naporowych do klasy czwartej:**

**Bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka:**

Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m. Na sygnał „na miejsce” dziecko staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy ( gwizdek ) biegnie do drugiej wyznaczonej strefy odleglej od linii startu o 10 m i bierze leżący woreczek w strefie po czym wraca na linię startu odkłada woreczek do drugiej strefy. W ten sposób ćwiczący pokonuje ten odcinek 4 razy. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu, czas mierzony jest z dokładnością  co do 0,1 s. UWAGA: Rzucenie woreczka powoduje przerwanie próby.

**Skok w dal z miejsca:**

Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż z wyznaczonej linii. Próba odbywa się na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym. Uczestnik wykonuje 2 próby z pomiarem odległości w centymetrach. Nie wolno przekroczyć przy odbiciu obunóż linii początkowej, lądując można się podeprzeć rękoma ale nie wolno oderwać stóp od podłoża przed dokonaniem pomiaru. Odległość skoku mierzona jest od linii początkowej do pięty stopy bliższej linii początkowej. Zaliczany jest lepszy wynik.

**Skłon Tułowia w przód na ławce:**

Uczeń staje na ławeczce tak, aby palce stóp obejmowały krawędź. Stopy muszą być zwarte, a kolana wyprostowane. Uczeń powoli wykonuje skłon tułowia w przód, zaznaczając palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu podziałce. UWAGA: W przypadku ugięcia w kolanach próba nie jest zaliczana.

**Próba siły mięśni ramion i barków:**

Z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

**Skłony w przód z leżenia tyłem:**

Ćwiczący 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. notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

**Pomiar dynamometryczny siły mięśni dłoni:**

Ćwiczący ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób.

**Kozłowanie piłki:**

Próba wykonywana będzie w hali. Slalom składa się z pięciu tyczek ustawionych w rzędzie, w odległościach ok. 2 m od siebie. Ćwiczący rozpoczyna próbę na sygnał z linii bramkowej, biegnie kozłując piłkę (odległość od startu do pierwszej tyczki ok. 9 m), wykonuje slalom składający się pięciu tyczek, następnie po ominięciu ostatniej tyczki wraca z powrotem również wykonując slalom między tyczkami.

**Rzut do bramki:**

Ćwiczący oddaje rzut z miejsca do bramki na sygnał miękką piłką ręczną. Oceniana jest postawa przed rzutem, technika wykonania rzutu oraz czy została zdobyta bramka.