

Testy sprawnościowe

Wita Was jedyne na Sądecczyźnie liceum sportowe – IV Liceum Ogólnokształcące Sportowe im. Świętej Kingi. Powstaliśmy po to, aby kształcić przyszłych mistrzów sportu! Czekamy na Was.

Przypominamy, że warunkiem dostania się do naszej szkoły jest zaliczenie testów sprawnościowych, które odbędą się w budynku Szkoły w dniach:

I Termin:

- **Piłka nożna chłopców i dziewcząt - 10 czerwca 2026 r. godz. 17.00**
- **Piłka siatkowa, koszykówka oraz sztuki walki - 11 czerwca 2026 r. godz. 17.00**

II Termin:

- **Wszystkie dyscypliny - 24 czerwca 2026r. godz. 17.00**

I. Międzynarodowy test sprawności fizycznej

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

- wykonywanie – testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

2. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- wykonanie – na sygnał “na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę “start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek/woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii.

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

- wykonanie – badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał “start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciem kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

4. Skłon tułowia w przód – siła gibkości:

- wykonanie – badany siada przed ławeczką na materacu. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najdalej palcami rąk ślad na podziałce.

II. . TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ PIŁKA NOŻNA

1. Szybkość 5 m
2. Szybkość 10 m
3. Szybkość 30 m
4. Prowadzenie piłki

II. . TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia naprzemienne
2. Zagrywka do celu
3. Wyskok dosiężny

II. . TEST SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ KOSZYKÓWKA

1. Poruszanie się po boisku z piłką zakończone dwutaktem
2. Rzut z miejsca
3. Wyskok dosiężny