

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do oddziału sportowego – piłka ręczna

Test sprawności ukierunkowanej – J. Noszczaka

Opis prób w kolejności ich wykonywania:

1. Bieg na 30 m.

- Wyznaczamy odcinek 30 m z zaznaczeniem linii startu i mety, które winny być ograniczone stojakami o wysokości 150 cm. Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał sędziego startowego gwizdkiem po uprzedniej komendzie „na miejsca”.
- Sędzia mierzący czas włącza stoper na sygnał gwizdkiem i zatrzymuje go po minięciu przez zawodnika linii mety.
- Dopuszcza się 2 próby.

2. Rzut piłką lekarską – 2 kg – przodem i tyłem.

- Rzuty wykonuje się z miejsca, przed linii, w rozkroku, trzymając piłkę oburącz przodem i tyłem do kierunku rzutu.
- Po rzucie zawodnik nie może przekroczyć linii jakkolwiek częścią ciała.
- Dopuszcza się po 3 próby przodem i tyłem.
- Ostateczny wynik próby stanowi suma najlepszych rzutów przodem i tyłem.

3. Pięcioskok.

- Pięcioskok wykonywany jest przed linii, z miejsca, z odbicia obunóż z lądowaniem na obie nogi.
- Pomiędzy odbiciem obunóż a lądowaniem należy wykonać odbicia jednonóż w rytmie – LN-PN-LN-PN lub PN-LN-PN – LN.
- Odległość mierzymy jak w skoku w dal – od linii do najbliższego punkty zaznaczonego po lądowaniu.
- Dopuszcza się 2 próby.

4. Rzut piłką ręczną na odległość.

- Rzuty wykonujemy z miejsca, jednorącz z podłoża.
- Podczas rzutu jedna stopa winna cały czas dotykać podłoża.
- Po rzucie nie można przekraczać linii.
- Rzuty mierzymy po linii prostej prostopadłej do linii startowej – rzutu.
- Dopuszcza się 3 próby.

5. Bieg wahadłowy na 300 m.

- Wyznaczamy odcinek 30 m i ograniczamy go stojakami – chorągiewkami o wysokości 150 cm.
- Z jednej strony odcinka 30 m rysujemy 2 m linię startu i mety.

- Zawodnik startuje na sygnał gwizdkiem po uprzedniej komendzie na „miejsca” i pokonuje dziesięciokrotnie odcinki 30 m obiegając za każdym razem stojaki – chorągiewki.
- Dopuszcza się 1 próbę.

Tabela punktowa

PKT	Bieg na 30 m.	Rzut p. lekarską 2 kg.	Pięcioskok	Rzut piłką ręczną	Bieg wahadłowy na 300 m.	PKT
80	3.70	30.00	13.50	43.00	58,0	80
79	3.72	29.80	13.45	42.80	58,2	79
78	3.74	29.60	13.40	42.60	58,4	78
77	3.76	29.40	13.35	42.40	58,6	77
76	3.78	29.20	13.30	42.20	58,8	76
75	3.80	29.00	13.25	42.00	59,0	75
74	3.82	28.80	13.20	41.80	59,2	74
73	3.84	28.60	13.15	41.60	59,4	73
72	3.86	28.40	13.10	41.40	59,6	72
71	3.88	28.20	13.05	41.20	59,8	71
70	3.90	28.00	13.00	41.00	60,0	70
69	3.92	27.80	12.95	40.80	60,2	69
68	3.94	27.60	12.90	40.60	60,4	68
67	3.96	27.40	12.85	40.40	60,6	67
66	3.98	27.20	12.80	40.20	60,8	66
65	4.00	27.00	12.75	40.00	61,0	65
64	4.02	26.80	12.70	39.80	61,2	64
63	4.04	26.60	12.65	39.60	61,4	63
62	4.06	26.40	12.60	39.40	61,6	62
61	4.08	26.20	12.55	39.20	61,8	61
60	4.10	26.00	12.50	39.00	62,0	60
59	4.12	25.80	12.45	38.80	62,2	59
58	4.14	25.60	12.40	38.60	62,4	58
57	4.16	25.40	12.35	38.40	62,6	57
56	4.18	25.20	12.30	38.20	62,8	56
55	4.20	25.00	12.25	38.00	63,0	55
54	4.22	24.80	12.20	37.80	63,4	54
53	4.24	24.60	12.15	37.60	63,8	53
52	4.26	24.40	12.10	37.40	64,2	52
51	4.28	24.20	12.05	37.20	64,6	51
50	4.30	24.00	12.00	37.00	65,0	50
49	4.32	23.80	11.95	36.80	65,4	49
48	4.34	23.60	11.90	36.60	65,8	48
47	4.36	23.40	11.85	36.40	66,2	47

46	4.38	23.20	11.80	36.20	66,6	46
45	4.40	23.00	11.75	36.00	67,0	45
44	4.42	22.80	11.70	35.80	67,4	44
43	4.44	22.60	11.65	35.60	67,8	43
42	4.46	22.40	11.60	35.40	68,2	42
41	4.48	22.20	11.55	35.20	68,6	41
40	4.50	22.00	11.50	35.00	69,0	40
39	4.52	21.80	11.40	34.80	69,4	39
38	4.54	21.60	11.30	34.60	69,8	38
37	4.56	21.40	11.20	34.40	70,2	37
36	4.58	21.20	11.10	34.20	70,6	36
35	4.60	21.00	11.00	34.00	71,0	35
34	4.64	20.80	10.90	33.80	71,4	34
33	4.68	20.60	10.80	33.60	71,8	33
32	4.72	20.40	10.70	33.40	72,2	32
31	4.76	20.20	10.60	33.20	72,6	31
30	4.80	20.00	10.50	33.00	73,0	30
29	4.84	19.80	10.40	32.50	73,5	29
28	4.88	19.60	10.30	32.00	74,0	28
27	4.92	19.40	10.20	31.50	74,5	27
26	4.96	19.20	10.10	31.00	75,0	26
25	5.00	19.00	10.00	30.50	75,5	25
24	5.04	18.80	09.90	30.00	76,0	24
23	5.08	18.60	09.80	29.50	76,5	23
22	5.12	18.40	09.70	29.00	77,0	22
21	5.16	18.20	09.60	28.50	77,5	21
20	5.20	18.00	09.50	28.00	78,0	20
19	5.25	17.80	09.40	27.50	78,5	19
18	5.30	17.60	09.30	27.00	79,0	18
17	5.35	17.40	09.20	26.50	79,5	17
16	5.40	17.20	09.00	26.00	80,0	16
15	5.45	17.00	08.80	25.50	80,5	15
14	5.50	16.50	08.60	25.00	81,0	14
13	5.60	16.00	08.40	24.50	82,0	13
12	5.70	15.50	08.20	24.00	83,0	12
11	5.80	15.00	08.00	23.00	84,0	11
10	5.90	14.50	07.80	22.00	85,0	10