**WF dla Liceum, Technikum po gimnazjum.**

Temat: Test K.Zuchory- siła mięśni brzucha, gibkość,szybkość.

1. Wykonaj rozgrzewkę według własnej inwencji.
2. Wykonaj próby : szybkość, gibkość, siła mięśni brzucha według podanego poniżej indeksu sprawności. Swój wynik zapisz. Prześlij wynik na adres [g.stup13.amorki.pl@onet.pl](mailto:g.stup13.amorki.pl@onet.pl) grupy M.Piechnik, [wioletta.bazela@gmail.com](mailto:wioletta.bazela@gmail.com) grupy W. Bazeli, [węglarz.beata@wp.pl](mailto:węglarz.beata@wp.pl) grupy B. Węglarz do 7.04.20r. Poproś, żeby ktoś bliski zmierzył Ci czas w 2 próbach, będzie łatwiej☺ Powodzenia!:) Nie zapomnij się podpisać☺
3. Zapoznaj się z podstawowymi przepisami z piłki siatkowej- za tydzień będzie z tego krótki test.(7.04.20r.), który po wypełnieniu będziecie odsyłać na podanego maila.

**Szybkość**- Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan   
i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

**Punktacja w poszczególnych próbach.**   
  
***Szybkość***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| 12 klaśnięć | 15 klaśnięć | **minimalny 1 pkt** |
| 16 klaśnięć | 20 klaśnięć | **dostateczny 2 pkt** |
| 20 klaśnięć | 25 klaśnięć | **dobry 3 pkt** |
| 25 klaśnięć | 30 klaśnięć | **bardzo dobry 4 pkt** |
| 30 klaśnięć | 35 klaśnięć | **wysoki 5 pkt** |
| 35 klaśnięć | 40 klaśnięć | **wybitny 6 pkt** |

**Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem   
skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

***Gibkość***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| chwyt oburącz za kostki | chwyt oburącz za kostki | **minimalny 1 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | **dostateczny 2 pkt** |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dotknięcie palcami obu rąk podłoża | **dobry 3 pkt** |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | **bardzo dobry 4 pkt** |
| dotknięcie dłońmi podłoża | dotknięcie dłońmi podłoża | **wysoki 5 pkt** |
| dotknięcie głową kolan | dotknięcie głową kolan | **wybitny 6 pkt** |

**Siła mięśni brzucha**- Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.   
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

***Siła mięśni brzucha***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| 10 sek | 30 sek | **minimalny 1 pkt** |
| 30 sek | 1 min. | **dostateczny 2 pkt** |
| 1 min. | 1,5 min. | **dobry 3 pkt** |
| 1,5 min. | 2 min. | **bardzo dobry 4 pkt** |
| 2 min. | 3 min. | **wysoki 5 pkt** |
| 3 min. | 4 min. | **wybitny 6 pkt** |

