

Testy sprawności fizycznej dla kandydatów taekwondo olimpijskiego do klas II-VIII
interdyscyplinarnych oddziałów mistrzostwa sportowego
Szkoły Podstawowej nr 23 Mistrzostwa Sportowego im. M. G. Bublewicza w Olsztynie na
rok szkolny 2023/2024
Testy sprawności fizycznej
Miejsce - obiekty sportowe szkoły - ul. Gietkowska 12

Uzyskanie minimum 270 pkt. jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w zakresie taekwondo olimpijskiego.

Test składa się z 5 prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

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

- a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal
- b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

2. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

- a) wykonanie- 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;
- b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

3. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, 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;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

4. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) 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 łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

5. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziאלce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.