

Kryteria naborów FITNESS

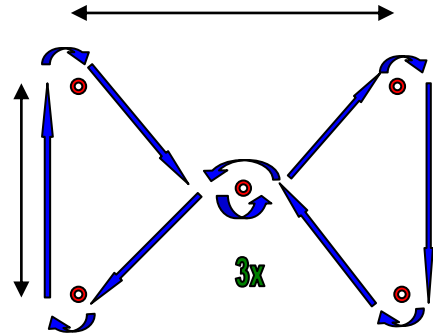
1. Bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do uprawiania fitness.
2. Dobre wyniki w nauce, predyspozycje psychiczne
4. Zaliczenie podstawowego testu sprawnościowego - uzyskanie oceny minimum średniej oceny dobrej ze wszystkich prób

Lp.	Nazwa próby Test sprawności	JM	OCENY					
			6	5	4	3	2	1
1	Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek.	[n]	24 i więcej	21	18	15	12	*
2	Bieg ze zmienną kierunku (po kopercie)	[sek.]	26,6 i mniej	28,0	29,4	30,8	32,2	*
3	Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów	[sek.]	21 i mniej	23	25	27	29	*

Siady z leżenia tyłem w ciągu 30 sek. (siła mięśni brzucha) – w leżeniu tyłem na materacu, nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość około 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone z tyłu na głowie – partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca – leżący na sygnał „start” wykonuje siad, dotyka dwoma łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem, i znowu wykonuje siad. Ocenę stanowi liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 sek.

Bieg ze zmienną kierunku (po kopercie) (zwinność) – na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu, na komendę „start” rozpoczyna bieg zygzakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach

3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerwana). Wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.



Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów – dwie równoległe linie wyrysowane kredą lub zaznaczone taśmą na podłodze w odległości 5 metrów. Na ich końcach ustawione są stojaki. Należy dopilnować, aby obie stopy badanego przekraczały za każdym razem wyznaczone linie. Licz głośno każdy zakończony cykl.

Zapis wyniku – czas potrzebny do pokonania pełnych pięciu cykli (łącznie 50 m) stanowi wynik, który odnotowany jest z dokładnością do 0,1 sek.

Próba gibkości- wykonanie: badany staje na taborecie tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach – z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu – utrzymanie tej pozycji przez 2 sekundy.

5. **Test poczucia rytmu i koordynacja** max 20 punktów, min 10 punktów z wszystkich prób

Poczucie rytmu od 0 do 15 pkt.:

- powtarzanie podanego rytmu rękoma (0 - 5 pkt.),
- nogami (0 - 5 pkt.),
- rękoma i nogami równocześnie (0 - 5 pkt.)

Koordynacja ruchowa : powtarzanie prostych kroków aerobiku i pracy ramion (0-5 pkt.)

