

**KARATE**

**I. Termin i miejsce testu sprawnościowego**

Testy odbywać się będą w terminach:

* 02.06.2017 r., godz. 19.00 - 20.30
* W wyjątkowych przypadkach istnieje możliwość wyznaczenia indywidualnego terminu po wcześniejszej konsultacji

Testy zostaną przeprowadzone na w sali Siemianowickiego Klubu Kyokushin Karate na terenie Kompleksu Sportowego " Michał " w Siemianowicach Śląskich przy ulicy Elizy Orzeszkowej 1.

**II. TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ**

1. Próba szybkości - bieg 60 m na czas.

2. Próba siły - rzut piłką lekarską 2 kg.

3. Próba wytrzymałości - bieg na 600 m (dziewczęta) i 1000 m

(chłopcy).

4. Próba skoczności - (mocy) – skok dosiężny.

5. Próba zwinności - bieg po „kopercie”.

6. Próba siły tułowia - skłony tułowia z leżenia tyłem w czasie

30 sek.

Międzynarodowy Test Sprawności

1. Bieg na dystansie 50 metrów
2. Skok w dal z miejsca
3. Bieg przedłużony
   1. na dystansie 600 m – dziewcząt i chłopców w wieku do 11 lat
   2. na dystansie 800 m – dziewcząt w wieku 12 lat i więcej
   3. na dystansie 1000 m – chłopców w wieku 12 lat i więcej
4. Pomiar siły dłoni
5. Pomiar siły względnej

a. zwis na ugiętych rękach – dziewczęta z wszystkich grup wieku, chłopcy

w wieku do 11 lat

b. podciąganie w zwisie na drążku chłopcy w wieku 12 i więcej lat

6. Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszenie klocków

7. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek

8. Skłon tułowia w przód w staniu

( próba wytrzymałościowa jako ostatnia)

**III. Informacje dodatkowe**

**Z testów zwolnione mogą być osoby z minimum 2 letnim stażem treningowym posiadające minimum 8 kyu ( niebieski pas )**

**Klasa sportowa tworzona jest przy współpracy z Siemianowickim Klubem Kyokushin Karate.**

**Trener przeprowadzający testy: Andrzej Manecki tel. 504084126**