

# TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ ZESPOŁU SZKOLNO- PRZEDSZKOLNEGO W ŚLESINIE NA ROK SZKOLNY 2018/2019

Dyrekcja Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Ślesinie przedstawia informację dotyczącą testu sprawnościowego dla kandydatów do klasy sportowej w roku szkolnym 2018/2019. Test sprawnościowy odbędzie się w dniu 23.05.2018r. (środa), w Hali Sportowej Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Ślesinie ul. Młodzieżowa 1. Początek godz. 16:30 (w teście biorą udział uczniowie klas szóstych). Na teście obowiązuje strój sportowy. Poniżej zamieszczamy szczegółowy opis przebiegu testu sprawnościowego.

## 1. PRÓBA ZWINNOŚCI

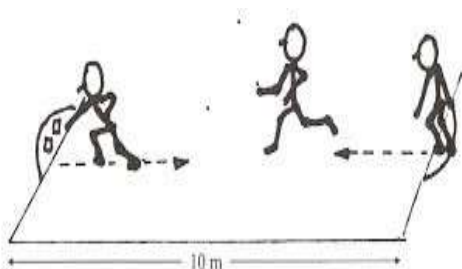
- bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem elementów
- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej
- po pierwszym odcinku zawodnik podnosi element i przenosi go na koniec drugiego odcinka
- zawodnik przenosi 2 elementy, które znajdują się w kołach, element nie może być rzucony
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy

### chłopcy:

8,2s – 8,7 s – 5pkt  
8,8s – 10,8s – 4pkt  
10,9s – 13,2s – 3pkt  
13,3s – 15,3s – 2pkt  
15,4s i więcej – 1pkt

### dziewczyny:

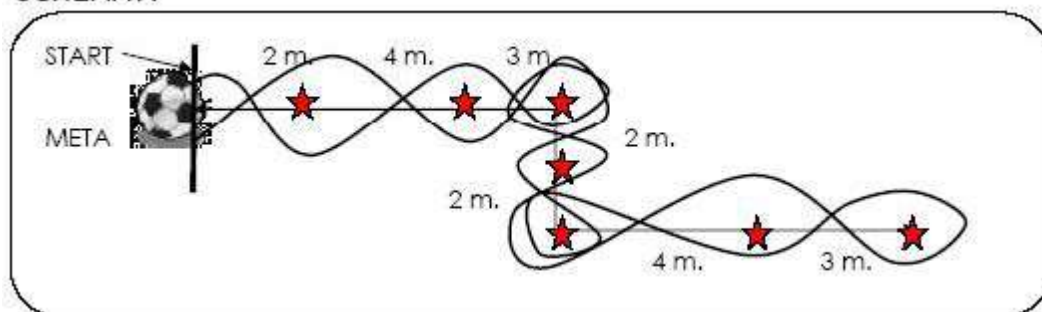
8,3s – 9,4s – 5pkt  
9,5s – 11,6s – 4pkt  
11,7s – 13,9s – 3pkt  
14,0s – 15,9s – 2pkt  
16,00s i więcej - 1pkt



## 2. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze wg schematu
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy
- wynik końcowy to czas pokonania dystansu w przeliczeniu na punkty  
poniżej 25 sekund – 5 pkt.  
25,0–27,0 – 4 pkt.  
27,1–29,0 – 3 pkt.  
29,1–31,0 – 2 pkt.  
31,1–33,0 – 1 pkt.  
powyżej 33 sekund – 0 pkt.

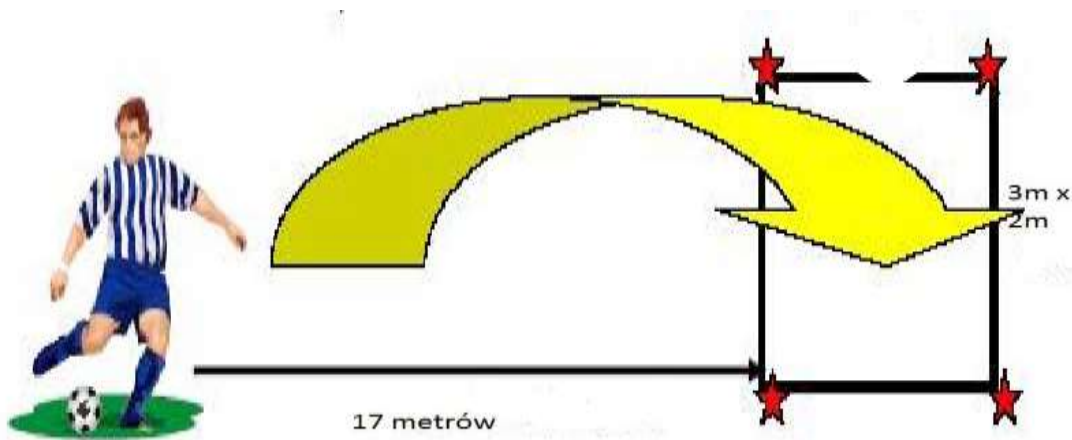
SCHEMAT:



## 3. UDERZENIE PIŁKI DO CELU

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – bramka o wymiarach 2 x 3
- bramka jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 17m chłopcy i 10m dziewczyny
- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą)
- 6 - 5 trafień - 5 pkt.
- 4 trafienia - 4 pkt.
- 3 trafienia - 3 pkt.
- 2 trafienia - 2 pkt.
- 1 trafienie - 1 pkt.
- 0 trafień - 0 pkt.

CHŁOPCY



# DZIEWCZYNY

