

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 07.06.2018r. (czwartek), w Hali Sportowej Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Ślesinie, ul. Młodzieżowa 1. Początek godz. 16:30 (w teście biorą udział uczniowie klas trzecich). Na teście obowiązuje strój sportowy. Poniżej zamieszczamy szczegółowy opis przebiegu testu sprawnościowego.

1. PRÓBA ZWINNOŚCI:

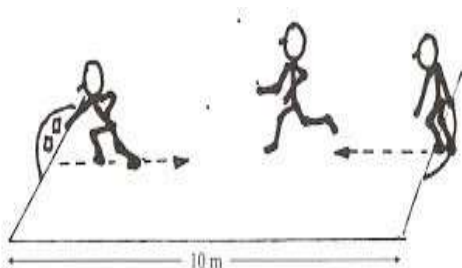
- bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem elementów,
- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- po pierwszym odcinku zawodnik podnosi element i przenosi go na koniec drugiego odcinka,
- zawodnik przenosi 2 elementy, które znajdują się w kołach, element nie może być rzucony,
- liczy się wynik lepszy z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

chłopcy:

do 10,7 – 10pkt
12,1s – 10,8s – 8pkt
14,0s – 12,2s – 6pkt
15,6s – 14,1s – 4pkt
15,4s i więcej – 2pkt

dziewczyny:

do 11,1– 10pkt
12,4s – 11,2s – 8pkt
14,4s – 12,5s – 6pkt
16,3s – 14,5s – 2pkt
16,4 s 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,

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próba wykonywana jest 2 razy.

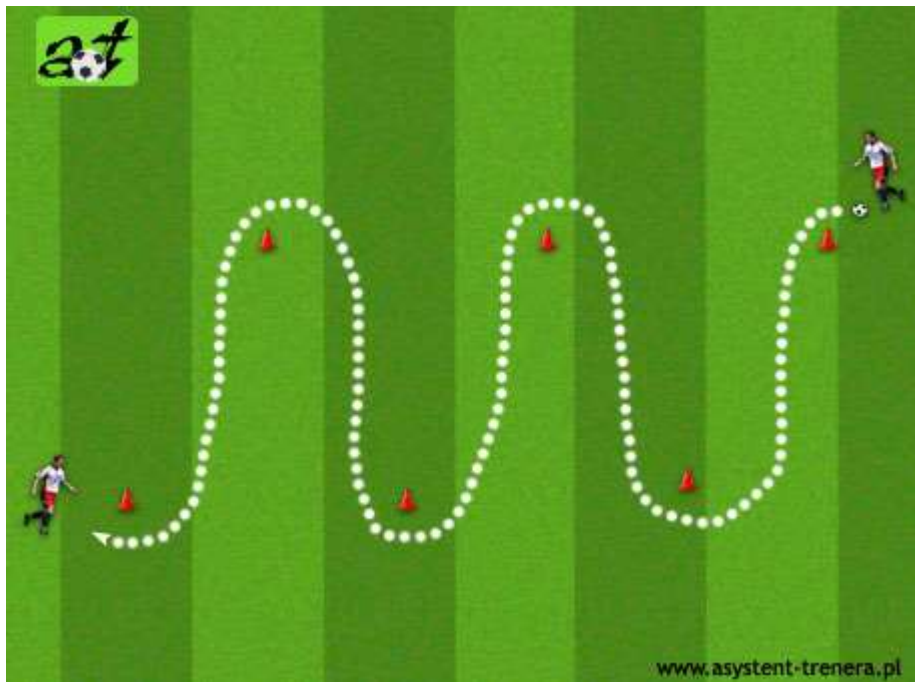
Poniżej 19 sekund - 10 pkt.

19,0 sekund – 24,1 sekund – 8 pkt.

24,2 sekund– 25,5 sekund – 6 pkt.

25,6 sekund – 28,5 sekund – 4 pkt.

powyżej 28,6 sekund – 2 pkt.



3. UDERZENIE PIŁKI DO CELU:

- zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – bramka o wymiarach 2 x 3,
- bramka jest oddalona od miejsca uderzenia piłki - 10 m chłopcy i 6m dziewczyny,
- zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą),

6 - 5 trafień - 5 pkt.

4 trafienia - 4 pkt.

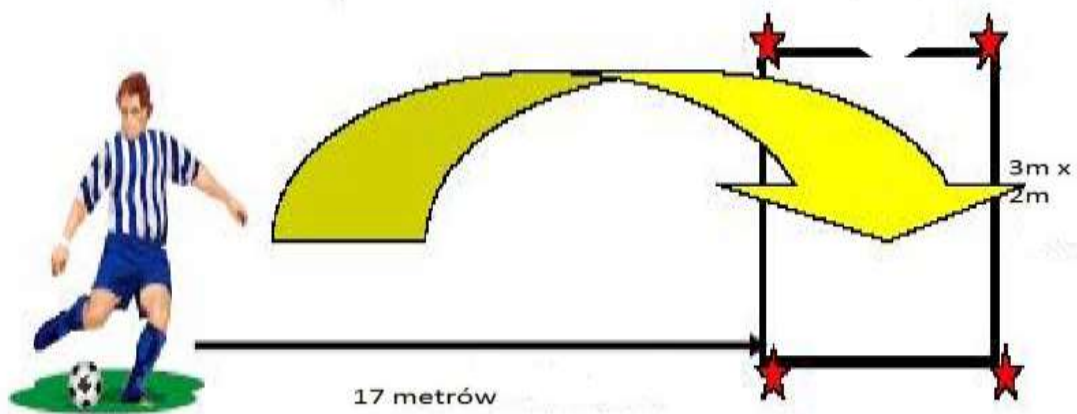
3 trafienia - 3 pkt.

2 trafienia - 2 pkt.

1 trafienie - 1 pkt.

0 trafień - 0 pkt.

CHŁOPCY



DZIEWCZYNY

