

Testy SPRAWNOŚCIOWE do klasy sportowej

1. **Szybkość:** bieg na odcinku 30 m, na boisku piłkarskim(sztuczna nawierzchnia) start z pozycji wysokiej, liczy się czas pokonania dystansu.
2. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, półprzysiad równocześnie z energicznym wybiciem obunóż z wyrzutem rąk w przód, skaczemy jak najdalej. Pomiar wykonujemy od wyznaczonej linii do najbliższego śladu pięty skaczącego. Pomiar z dokładnością do 1 cm.
3. **Próba szybkościowo-zwinnościowa:** bieg po kopercie 5 m x 3 m, wykonujemy ją dwukrotnie liczony jest lepszy czas, start z pozycji wysokiej.

4. Próby techniczne:

Pitka nożna: Prowadzenie pitki slalomem odcinek 15 m za ostatnim znacznikiem wykonujemy zwrot i wracamy z powrotem, znaczniki ustawione co 1.5 metry. Start z pozycji wysokiej. Ocena ekspercka trenera wykonania prawidłowo elementów technicznych. Maksymalny czas na wykonanie testu 40 s

Piłka ręczna: Podniesienie pitki z nawierzchni, bieg z kozłowaniem slalomem 10 m, znaczniki ustawione co 2 m, przed polem bramkowym zwód pojedynczy w P lub w L, rzut na bramkę. Ocena ekspercka trenera wykonania prawidłowo elementów technicznych.

Koszykówka: Bieg z kozłowaniem slalomem pomiędzy znacznikami 8 m, wejście na kosz z P

strony kozłując piłkę, rzut dwutaktem. Następnie zbiórka pitki z tablicy, kozłowanie pitki poza

linią rzutów za 3 pkt, przejście na linie rzutów wolnych i 2 rzuty do kosza. Ocena ekspercka trenera wykonania prawidłowo elementów technicznych.

- 11 **Pitka siatkowa:** wykonaj indywidualnie odbicia pitki siatkowej nad głową na przemian oburącz sposobem górnym i dolnym cyklami rozpoczynając w kole o średnicy 3 m na czas (30s.).

Punktowana jest suma poprawnie wykonanych cykli przy prawidłowej postawie siatkarskiej w wyznaczonym czasie i polu. Ocena ekspercka trenera wykonania elementów technicznych.

Kandydaci do klasy sportowej wykonują pierwsze trzy testy sprawności ogólnej obowiązkowo oraz jedną z prób technicznych do wyboru z wymienionych gier zespołowych. Punktacja: za każdą próbę od 1 do 10 pkt maksymalnie można uzyskać 40 pkt