



Testy kwalifikujące – sprawnościowe do GRUPY SPORTOWEJ o profilu ogólnorozwojowym

utworzonej wśród uczniów klas pierwszych – NABÓR NA ROK 2020-2021

Data testów sprawnościowych – 30 czerwca – godzina od godziny 10:00 – boisko przy SP nr 2.

	PRÓBA	OPIS	POMIAR /OCENA
1.	BIEG SZYBKOŚCIOWY – 30m SZYBKOŚĆ	Uczestnik przebiega na sygnał jak najszybciej z punktu A do punktu B po linii prostej. Bieg sprinterski.	Czas, technika biegu.
2.	SOK W DAL Z MIEJSCA SKOCZNOŚĆ	Z linii wyznaczonej uczestnik staje w lekkim rozkroku i wykonuje skok w dal z miejsca odbijając się obunóż i lądując =na dwie nogi.	Odległość – taśma miernicza. Technika.
3.	BIEG WAHADŁOWY WYTRZYMAŁOŚĆ/ZWINNOŚĆ	Uczestnik jak najszybciej stara się przenieść wszystkie piłki z punktu A do pozostałych wyznaczonych i oddalonych o 20 m punktów.	Czas – pomiar ręczny – stoper. Technika.
4.	Skoki w kołach KOORDYNACJA	Uczestnik wykonuje przeskoki w rozłożonych kótkach hula hop techniką wskazaną.	Technika wykonania.
5.	Tor przeszkód SPRAWNOŚĆ OGÓLNA: siła, skoczność, zwinność, koordynacja, szybkość, wytrzymałość	Uczestnik pokonuje bez zatrzymania w jak najszybszym czasie, zgodnie z pokazem różne zadania: przejście na czworaka po ławeczce, bieg po ławeczce, skoki obunóż, przejście przez tunel, bieg slalomem między pachołkami, przejście przez szarfę i krótki.	Czas pokonania toru – pomiar ręczny – stoper.

1. GRUPA SPORTOWA będzie liczyła maksymalnie 20 osób dziewczynek i chłopców i zostanie utworzona z uczniów klas pierwszych.
2. Do grupy zakwalifikowane zostaną osoby, które pozytywnie przejdą wszystkie próby kwalifikacyjne i na podstawie listy rankingowej uzyskanych wyników oraz oceny trenerów będą plasować się najwyżej.
3. Ocenie poddana zostanie także technika wykonania poszczególnych prób oraz budowa somatyczna ucznia.
4. **Lista zakwalifikowanych uczniów podana będzie w sekretariacie szkoły najpóźniej do 3 LIPCA do godziny 12:00.**