



Testy kwalifikujące – sprawnościowe do GRUPY SPORTOWEJ o profilu ogólnorozwojowym

utworzonej wśród uczniów klas pierwszych – NABÓR NA ROK 2021-2022

Data testów sprawnościowych – 10 czerwca – godzina od godziny 17:00 – 18:30 – boisko przy SP nr 2.

	PRÓBA	OPIS	POMIAR /OCENA
1.	BIEG SZYBKOSCIOWY – 30m SZYBKOSĆ	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 wyznaczanej 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.	Pozycja: pełny przysiad MOBILNOŚĆ	Uczestnik utrzymuje pozycję przysiadu w pełnym zgięciu, ramiona równolegle na głowę, stopy przylegają pełną płaszczyzną.	Ocena funkcjonalna zakresów ruchu w stawach, ograniczenia mobilności.
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 pachotkami, przejście przez szarfę i krótki.	Czas pokonania toru – pomiar ręczny – stoper.
6.	BIEG WYTRZYMAŁOŚCIOWY - OK. 200M	Uczestnik pokonuje wyznaczoną pętlę wokół boiska.	Czas pokonania – pomiar ręczny – stoper.

1. GRUPA SPORTOWA będzie liczyła maksymalnie kilkanaście 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 uzyskanych wyników oraz oceny trenerów będą plasować się najwyżej.
3. Ocenie poddana zostanie także technika wykonania poszczególnych prób oraz budowa somatyczna ucznia, jego cechy wolicjonalne.
4. **Lista zakwalifikowanych uczniów podana będzie w sekretariacie szkoły najpóźniej do 15 czerwca do godziny 12:00.**