

Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy I sportowej

NA ROK SZKOLNY 2016/2017

Test sprawnościowy składa się z 4 prób. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, obuwiu sportowe), po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

Kandydat do klasy sportowej na test sprawnościowy zgłasza się z zaświadczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań do klasy sportowej.

Test składa się z następujących prób:

TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ			UWAGI
1.	Próba szybkości	Bieg na 50 metrów	Ocena według tabel punktowych podanych poniżej
2.	Próba skoczności	Skok w dal z miejsca	
3.	Próba wytrzymałości	Test Coopera bieg na 12 min	
4.	Próba siły	Rzut piłką lekarską 3 kg w tył z za głowy.	

Tabela wyników:

płeć	Ocena pkt	Bieg 50m	Test Coopera	Skok w dal z miejsca	Rzut piłką lekarską 3 kg
DZ	30	8,2	2000+m	200	6,1-6,7
	20	8,2-8,5	1900-2000m	190	5,3-6,0
	15	8,5-9,0	1600-1899m	160	4,4-5,2
	10	9,0-9,5	1500-1599m	145	3,6-4,3
	5	9,5-10,2	1500m	115	3,5
CH	30	7,6	2700+m	215	7,4-8,1
	20	7,6-8,0	2400-2700m	205	6,4-7,3
	15	8,0- 8,3	2200-2399m	170	5,4-6,3
	10	8,3-9,2	2100-2199m	155	4,5-5,3
	5	9,2-9,8	2100m	130	4,4

Całkowita ilość pkt za test sprawnościowy: 80 pkt