

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

NABÓR DO KLASY SPORTOWEJ ROK SZKOLNY 2017/2018

(KLASA IV hokej na lodzie)

Szkoła podstawowa nr 36

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Bytomiu

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg): *a) wykonanie* Testowany staje na ławeczce gimnastycznej, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. *b) pomiar* Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce taśma miernicza, materac.

2. Bieg wahadłowy: *a) wykonanie* Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 9 m), podnosi z wyznaczonego koła woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (woreczek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w wyznaczonym kółku. Następnie analogicznie biegnie po trzeci woreczek i wracając kładzie go wyznaczonym kółku *b) pomiar* Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy trzeci woreczek znajduje się w wyznaczonym kółku. Wykonuje jedna próbę. *c) sprzęt i pomoce* czasomierze, woreczki, koła.

3. Tor przeszkód: *a) wykonanie* Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Badany pokonuje slalomem pięć stojaków oddalonych od siebie 1m. następnie przechodzi pod płotkiem lekkoatletycznym, następnie pokonuje dowolnym sposobem 4 części skrzyni gimnastycznej, przechodzi ponownie pod płotkiem lekkoatletycznym, pokonuje slalomem pięć stojaków „tam i z powrotem” wracając pokonuje te same przeszkody w odwrotnej kolejności *b) pomiar* Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. *d) sprzęt i pomoce* czasomierze, skrzynia, płotki, materace, stojaki, lista badanych.

Każde dziecko za uzyskany czas będzie dostawało odpowiednią ilość punktów. Punkty będą przyznawane wg zasady za najlepszy czas najwyższa ilość punktów za czas najgorszy , ilość punktów najmniejsza. Będzie utworzony ranking czasowy i punktowy z każdej konkurencji osobno i podsumowujący ranking punktowy z wszystkich konkurencji .!

Uwagi:

Przyjęcie, zakwalifikowanie ucznia do klasy sportowej uzależnione jest od kilku czynników (składowych):

- 1) wyników testu sprawności fizycznej**
- 3) oceny na świadectwie ukończenia kl 1-3 szkoły podstawowej**
- 4) ocena z zachowania**
- 5) braku przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportu**

Decyzję o przyjęciu do klasy sportowej podejmuje Dyrektor Szkoły w porozumieniu z komisją rekrutacyjno – kwalifikacyjną.

