

TEST SPRAWNOŚCIOWY DO KLASY IV SPORTOWEJ - SIATKÓWKA

SZKOŁA PODSTAWOWA nr 36 BYTOM 41-902 UL. SIEMIRADZKIEGO 9

ZASADY UZYSKIWANIA PUNKTÓW

Próba sprawności fizycznej:

1. Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 9 m: na przemian 9 m. bieg przodem, 9 m. bieg tyłem.
2. Skok w dal obunóż z miejsca.
3. Rzut piłką lekarską 2 kg. za głowy w dal. Za każdą próbę można uzyskać od 0 do 6 pkt.

Łącznie maksymalna liczba punktów do zdobycia wynosi 18 pkt.

Do klasy sportowej zostają przyjęci uczniowie z najwyższą liczbą punktów.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZASADY OBLICZANIA PUNKTÓW ZA TEST

Sprawdzian szybkości: BIEG 4x9 naprzemienny, przodem i tyłem:

- 0-11,99 sekund – 6 punktów,
- 12,00-12,99 sekund – 5 punktów,
- 13,00-13,99 sekund – 4 punkty,
- 14,00-14,99 sekund – 3 punkty,
- 15,00-15,99 sekund – 2 punkty,
- 16,00-16,99 sekund – 1 punkt,
- 17,00 - & - 0 punktów.

Sprawdzian siły: Rzut piłką lekarską 2 kg. z za głowy w przód, w dal:

- 5-& - 6 punktów,
- 4,99-4,50 – 5 punktów,
- 4,49-4,00 – 4 punkty,
- 3,99-3,50 – 3 punkty,
- 3,49-3,00 – 2 punkty,
- 2,99-2,5 – 1 punkt,
- 2,49-0 – 0 punktów.

Sprawdzian skoczności: Skok w dal obunóż z miejsca:

- 1,8-& - 6 punktów,
- 1,79-1,65 – 5 punktów,
- 1,64-1,50 – 4 punkty,
- 1,49-1,35 – 3 punkty,
- 1,34-1,20 – 2 punkty,

1,19-1,05 – 1 punkt,
1,04-0 – 0 punktów.