

## Test sprawnościowy do klasy I sportowej

### Próby sprawności dla chłopców

#### 1. Bieg na dystansie 20 m

Uczestnik wykonuje bieg na dystansie 20 m, startując z miejsca w postawie wysokiej, na sygnał mierzącego czas. Po przekroczeniu wyznaczonej mety czas jest wyłączany.

#### 2. Bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka.

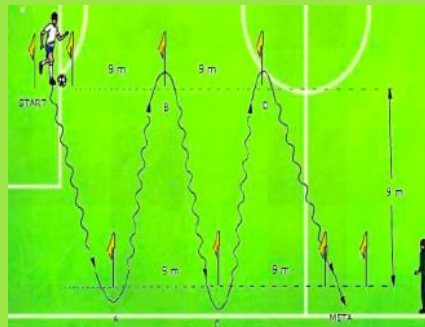
Uczestnik startuje z pozycji wysokiej, biegnie po pierwszy woreczek i wraca z nim na miejsce startu, odkładając na ziemię, następnie biegnie po drugi woreczek i powraca z nim na miejsca startu. Czas jest wyłączany w momencie odłożenia drugiego woreczka.

#### 3. Skok w dal z miejsca

Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

#### 4. Technika prowadzenia piłki

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.



W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

## 5. Gra

<p>Składy 4 osobowe, gra 4vs4. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 5 minut. Czas gry i ilość zawodników w drużynie może zostać zmieniona przez egzaminatorów w przypadku nieodpowiedniej liczby uczestników.</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zaangażowanie w grę w Ataku</li><li>2. Zaangażowanie w grę w Obronie</li><li>3. Współpraca z kolegami</li><li>4. Decyzyjność (podania, strzał, drybling)</li></ol>
--	--	---

### Próby sprawności dla dziewczynek

#### 1. Bieg na dystansie 20 m

Uczestnik wykonuje bieg na dystansie 20 m, startując z miejsca w postawie wysokiej, na sygnał mierzącego czas. Po przekroczeniu wyznaczonej mety czas jest wyłączany.

#### 2. Bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka.

Uczestnik startuje z pozycji wysokiej, biegnie po pierwszy woreczek i wraca z nim na miejsce startu, odkładając na ziemię, następnie biegnie po drugi woreczek i powraca z nim na miejsca startu. Czas jest wyłączany w momencie odłożenia drugiego woreczka.

#### 3. Pozycje i ćwiczenia gimnastyczne

Uczestnik ma za zadanie wykonać pozycje gimnastyczne oraz poruszać się wyznaczonymi ćwiczeniami.

Podpór przodem

Marsz na czworaka

Bieg na czworaka

Podpór tyłem

Marsz w podporze tyłem

Przejdźcie po równoważni

W skok na pierwszy stopień skrzyni

Przeskok w tempie przez 3 płotki

**4. Rzut woreczkiem do celu**

Uczestnik staje w odległości 4m od celu. Celem jest rzucić woreczek do obręczy. Każda obręcz ma inną wartość punktową. Uczestnik wykonuje 5 rzutów. Na koniec sumuje się zdobyte punkty.

**5. Test gibkości-sklon w przód w siadzie prostym**

Podczas próby dokonywany jest pomiar w centymetrach pogłębienia skłonu. Kandydat otrzymuje dodatkowo jeden punkt za każdy cm skłonu liczony od wartości -20 cm, tzn. skłon opuszkami palców rąk do palców stóp

**6. Poczucie rytmu**

Powtarzanie podanego rytmu rękoma , nogami , rękoma i nogami równocześnie.

**7. Koordynacja ruchowa**

Powtarzanie prostych kroków tanecznych w lewo i prawo oraz figury tanecznej, podstawowe obroty w lewo i prawo, wykonanie podstawowego ćwiczenia tanecznego do muzyki.