

# Testy sprawnościowe dla kandydatów do klasy sportowej.

## Lekka Atletyka – maksymalna ilość punktów z 3 prób wynosi 10 pkt.

### Próba wytrzymałości – Bieg na dystansie 800 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy).

Kandydat pokonuje dystans biegu w jak najkrótszym czasie.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w minutach	Punkty	Czas w minutach	Punkty
do 3:30	5	do 3:15	5
3:31 – 3:45	4,5	3:16 – 3:30	4,5
3:46 – 4:00	4	3:31 – 3:45	4
4:01 – 4:15	3,5	3:46 – 4:00	3,5
4:16 – 4:30	3	4:01 – 4:15	3
4:31 – 4:45	2,5	4:16 – 4:30	2,5
4:46 – 5:00	2	4:31 – 4:45	2
5:01 – 5:15	1,5	4:46 – 5:00	1,5
5:16 – 5:30	1	5:01 – 5:15	1
5:31 – 5:45	0,5	5:16 – 5:30	0,5

### Próba skoczności –Skok w dal z miejsca

Kandydat wykonuje skok z miejsca obunóż na jak najdłuższy odcinek.

Dziewczęta		Chłopcy	
Odległość w centymetrach	Punkty	Odległość w centymetrach	Punkty
od 230	2,5	od 280	2,5
229 – 190	2	279 – 240	2
189 – 160	1,5	239 – 200	1,5
159 – 140	1	199 – 180	1
139 – 110	0,5	179 – 150	0,5

### Próba zdolności siłowych – Utrzymanie się na drążku (dziewczęta), podciąganie na drążku (chłopcy).

Kandydatka chwytą dowolnym sposobem drążek, podbródek znajduje się nad drążkiem, próba utrzymania w tej pozycji w jak najdłuższym czasie.

Kandydat chwytą drążek dowolnym sposobem, podciąga się z pozycji wyprostowanych ramion do momentu gdy podbródek jest nad drążkiem.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w sekundach	Punkty	Ilość powtórzeń	Punkty
od 46	2,5	od 20	2,5
45 – 30	2	19 – 15	2
29 – 15	1,5	14 – 10	1,5
14 – 8	1	9 – 5	1
7 – 1	0,5	4 – 1	0,5

## **Piłka siatkowa – maksymalna ilość punktów z 3 prób wynosi 10 pkt.**

### **Próba wytrzymałości – Bieg na dystansie 800 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy).**

Kandydat pokonuje dystans biegu w jak najkrótszym czasie.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w minutach	Punkty	Czas w minutach	Punkty
do 3:30	5	do 3:15	5
3:31 – 3:45	4,5	3:16 – 3:30	4,5
3:46 – 4:00	4	3:31 – 3:45	4
4:01 – 4:15	3,5	3:46 – 4:00	3,5
4:16 – 4:30	3	4:01 – 4:15	3
4:31 – 4:45	2,5	4:16 – 4:30	2,5
4:46 – 5:00	2	4:31 – 4:45	2
5:01 – 5:15	1,5	4:46 – 5:00	1,5
5:16 – 5:30	1	5:01 – 5:15	1
5:31 – 5:45	0,5	5:16 – 5:30	0,5

### **Próba skoczności – Skok w dal z miejsca**

Kandydat wykonuje skok z miejsca obunóż na jak najdłuższy odcinek.

Dziewczęta		Chłopcy	
Odległość w centymetrach	Punkty	Odległość w centymetrach	Punkty
od 230	2,5	od 280	2,5
229 – 190	2	279 – 240	2
189 – 160	1,5	239 – 200	1,5
159 – 140	1	199 – 180	1
139 – 110	0,5	179 – 150	0,5

### **Próba umiejętności siatkarskich – Odbicia na zmianę sposobem dolnym i górnym .**

Kandydaci wykonują na zmianę odbicia sposobem dolny i górnym w ograniczonym polu w jak największej liczbie odbić.

Dziewczęta		Chłopcy	
Liczba odbić	Punkty	Liczba odbić	Punkty
od 40	2,5	id 40	2,5
39 – 30	2	39 – 30	2
29 – 25	1,5	29 – 25	1,5
24 – 17	1	24 – 17	1
16 – 10	0,5	16 – 10	0,5

## **Piłka nożna – maksymalna ilość punktów z 3 prób wynosi 10 pkt.**

### **Próba wytrzymałości – Bieg na dystansie 800 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy).**

Kandydat pokonuje dystans biegu w jak najkrótszym czasie.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w minutach	Punkty	Czas w minutach	Punkty
do 3:30	5	do 3:15	5
3:31 – 3:45	4,5	3:16 – 3:30	4,5
3:46 – 4:00	4	3:31 – 3:45	4
4:01 – 4:15	3,5	3:46 – 4:00	3,5
4:16 – 4:30	3	4:01 – 4:15	3
4:31 – 4:45	2,5	4:16 – 4:30	2,5
4:46 – 5:00	2	4:31 – 4:45	2
5:01 – 5:15	1,5	4:46 – 5:00	1,5
5:16 – 5:30	1	5:01 – 5:15	1
5:31 – 5:45	0,5	5:16 – 5:30	0,5

### **Próba zdolności siłowych – Utrzymanie się na drążku (dziewczęta), podciąganie na drążku (chłopcy).**

Kandydatka chwytą dowolnym sposobem drążek, podbródek znajduje się nad drążkiem, próba utrzymania w tej pozycji w jak najdłuższym czasie.

Kandydat chwytą drążek dowolnym sposobem, podciąga się z pozycji wyprostowanych ramion do momentu gdy podbródek jest nad drążkiem.

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w sekundach	Punkty	Ilość powtórzeń	Punkty
od 46	2,5	od 20	2,5
45 – 30	2	19 – 15	2
29 – 15	1,5	14 – 10	1,5
14 – 8	1	9 – 5	1
7 – 1	0,5	4 – 1	0,5

### **Próba piłkarska – Prowadzenie piłki slalomem**

Kandydaci prowadzą piłkę slalomem między 7 słupkami (co metr) w jak najkrótszym czasie (każde dotknięcie słupka powoduje dodanie 0,5 sek.)

Dziewczęta		Chłopcy	
Czas w sekundach	Punkty	Czas w sekundach	Punkty
do 10:00	2,5	do 6:00	2,5
10:01 – 11:00	2	6:01 – 7:00	2
11:01 – 12:00	1,5	7:01 – 8:00	1,5
12:01 – 13:00	1	8:01 – 9:00	1
13:01 – 14:00	0,5	9:01 – 10:00	0,5