TESTY SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚĆI
PIŁKA NOŻNA /KLASA VII O PROFILU SPORTOWYM W SZKOLE PODSTAWOWEJ
 rok szkolny 2017/2018

TEST NR 1 : ŻONGLERKA – każde odbicie = 1 pkt.

TEST NR 2 : SLALOM Z PIŁKĄ –liczy się czas i poprawność wykonania.: najlepszy czas 50 pkt, najgorszy czas 1 pkt.

TEST NR 3 : CELNOŚĆ – należy trafić z odległości 16 m w wyznaczone punkty w bramce
 Każdy wykonuje 4 próby. Każde trafienie to 10 pkt.

TEST NR 4 : BIEG NA 100 m. Najlepszy czas 50 pkt, najgorszy 1 pkt.

TEST NR 5 : SKOK W DAL . Najlepszy wynik 30 pkt, najgorszy 1pkt.

Minimalna wymagana ilość punktów do klasy sportowej : 70