Załącznik 4

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁOW SPORTOWYCH KL. V i VI W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. WITOLDA DOROSZEWSKIEGO W NADARZYNIE ROK SZKOLNY 2019/2020**

**BIEG NA 60 M**

|  |  |
| --- | --- |
| CZAS sekundy | ILOŚC PUNKTÓW |
| 10 -10,29 | 25 |
| 10,30-10,60 | 20 |
| 10,61-11,50 | 15 |
| 11,51 – 12,30 | 10 |
| 12,31-13,00 | 5 |
| Poniżej 13,05 | 0 |

**SLALOM Z PIŁKA** ( prowadzenie piłki między pachołkami na odcinku 15 m )

max. Ilość punktów do zdobycia 20 – najlepszy czas, najsłabszy 2 pkt

**CELNOŚĆ** (strzał na bramkę z odległości 10, i 15 m , każdy wykonuje 4 próby)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Odległość | ILOŚC PUNKTÓW za każdy celny strzał | MAX. |
| 10 m | 2 | 8 |
| 15 m | 3 | 12 |
|  |  |  |
| RAZEM |  | 20 |

**SKOK W DAL**

|  |  |
| --- | --- |
| ODLEGŁOŚC metry | ILOŚC PUNKTÓW |
| 3,40 i więcej | 25 |
| 2,81 – 3,00 | 20 |
| 2,31 – 2,78 | 15 |
| 2,11-2,30 | 10 |
| 2,10 i mniej | 5 |
| Poniżej 2,00 | 0 |

**ŻONGLERKA ( 3 próby )**

|  |  |
| --- | --- |
| Ilość podbić | ILOŚC PUNKTÓW |
| 30 i więcej | 25 |
| 29-25 | 20 |
| 24-18 | 15 |
| 17-10 | 10 |
| 9-5 | 5 |
| Poniżej 5 | 0 |

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW DO ZDOBYCIA 115 pkt.
MINIMALNA WYMAGANA ILOŚĆ PUNKTÓW ABY ZOSTAC ZAKWALIFIKOWANYM – 50

**TEST SPRAWNOSCI DLA klasy sportowej V-VI /DZIEWCZĘTA/**

Uczennice zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.

Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu i zgodę

rodzica na udział w testach.

Testy do klasy sportowej: ( max 40 punktów) - wymagane minimum 15 pkt.

**1.Skok w dal z miejsca**


>1.90m - 6p
1.89m-1.80 - 5p
1.79m-1.70 -4p
1.69m-1.60 -3p
1.59m-1.50 -2p
1.49m-1.40 -1p

**2.Wyskok dosiężny:**

**Warunki przeprowadzenia próby:** Stawiamy przyrząd listkowy do pomiaru wyskoku w odległości 1m od siatki do piłki siatkowej, w ten sposób aby ćwiczący miał ograniczoną przestrzeń do lądowania (unikamy szerokiego skoku). Wysokość umieszczenia listków lub podziałki na ścianie powinny uwzględniać możliwości ucznia. Podczas przeprowadzania testów kontrolnych przez koordynatora zaznaczmy (listek lub linia na ścianie) miejsce do którego sięgnięcie daje 1 punkt w potencjale.

**Sprzęt:** Przyrząd listkowy do pomiaru wyskoku lub tablica (ściana) z naniesioną podziałką z dokładnością do 1 cm.

**Sposób wykonania:** Stajemy naprzeciwko listków w odległości 2-3 kroków, w ten sposób, aby bark ręki zaznaczającej znajdował się naprzeciwko listków. Wykonujemy rozbieg do odbicia (podobny do rozbiegu do ataku w siatkówce) optymalizując miejsce odbicia do osiągniecia maksymalnego wyskoku. Odchylamy palcami listki i lądujemy na podłożu bez dotknięcia siatki. Odczyt na ostatnim nie odchylonym listku wskazuje nam wysokość wyskoku. W kolejnych dwóch próbach pozostawiamy odchylone listki, aby zawodnik widział cel (nie odchylony listek) który jest dla niego kolejnym wyzwaniem. Próby wykonywane przy ścianie wymagają rozbiegu wzdłuż ściany i zaznaczenia palcami w sposób widoczny maksymalnego punktu wyskoku na podziałce zaznaczonej na ścianie. Z przodu w odległości 1 m od podziałki powinna być narysowana linia prostopadle do ściany ,której nie można przekroczyć po wylądowaniu. Osiągnięcie wskazanego w tabeli wyniku w odniesieniu do wieku skutkuje otrzymaniem punktu do oceny potencjału ucznia.

> 2.60 m -6p
2.59m-2.55 -5p
2.54m-2.50 -4p
2.49m-2.45 -3p
2.44m-2.40 -2p
2.39m-2.35 -1p

**3. Rzut piłką lekarską 2 kg-**

**-przodem zza głowy:**

**Warunki przeprowadzenia próby:** Do wykonania próby potrzebujemy równą przestrzeń około 20 metrów. Podczas przeprowadzania testów kontrolnych przez koordynatora zaznaczmy plastrem miejsce do którego dorzut piłki daje 1 punkt w potencjale.

**Sprzęt:** 2-3 piłki lekarskie o ciężarze 2 kg, taśma miernicza lub podziałka naklejona na podłożu

**Sposób wykonywania:** Pozycja wyjściowa – piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej, stopy na szerokości bioder, ustawione równolegle kilkanaście centymetrów przed linią wyrzutu (materacem). Ćwiczący po wykonaniu zamachu piłką, połączonego z ugięciem nóg w kolanach oraz lekkim skłonem tułowia do tyłu (ugięcie w stawach biodrowych) i następnie energiczny wyrzut piłkę łagodnym łukiem jak najdalej w przód. Piłka wyrzucana jest centralnie ponad głową, a nie z boku. W czasie rzutu dozwolone jest oderwanie stóp od podłoża (wspięcie na palce, podskok). Po wykonaniu rzutu nie można dotknąć, ani przekroczyć stopami linii, ani podeprzeć się ramionami z przodu, do czasu upadku piłki na podłoże. Długość rzutu mierzy się z dokładnością do 10 cm, prostopadle od najbliższego śladu piłki do linii odbicia. Z trzech prób ocenianych uwzględnia się wynik najlepszy

>6.30m -6p
6.29m-6.00 -5p
5.99m-5.30 -4p
5.29m-5.00 -3p
4.99m-4.30 -2p
4.29m-4.00 -1p

**4 .BIEG ZWINNOŚCIOWY (KOPERTA 7 M. X 7 M.)**

**Warunki przeprowadzenia próby:** Na boisku do piłki siatkowej oznaczamy plastrem punkty w czterech rogach w odległości 1m od linii ograniczającej boisko. W ten sposób oznaczamy kwadrat o wymiarach 7 m x 7 m. Na zaznaczonych punktach stawiamy pachołki lub chorągiewki.

**Sprzęt:** 5 Pachołków (chorągiewki), stoper

**Sposób wykonywania:** Zawodnik startuje zza linii końcowej przy jednym z boków. Pozycja wyjściowa do startu – leżenie przodem – linia barków przed linią końcową boiska, dłonie na wysokości barków ponad podłożem. Stoper jest włączany w momencie startu, gdy dłonie dotkną do podłoża. Decyzja startu należy do zawodnika/-czki. Start zza linii końcowej z prawej (lub lewej) strony boiska.

Bieg wg. Instrukcji. Zawodnik/-czka podczas biegu zwrócony jest przodem do siatki (linii środkowej boiska). Zakończenie biegu poprzez postawienie stopy na linii (lub za linią) środkowej boiska do siatkówki. Należy zwrócić uwagę, że bieg od linii końcowej do środkowej boiska wykonywany jest 2 razy, na początku i na końcu testu. Próbę wykonujemy po kolej jeden raz. Można powtórzyć próbę po zakończeniu kolejki.

Kierunki poruszania się (start z leżenia przodem, barki za linią końcową)

 1. bieg przodem do linii środkowej boiska

 2. bieg tyłem w lewo – skos

 3. bieg przodem w lewo – skos

 4. bieg tyłem

 5. bieg przodem w prawo – skos

 6. bieg tyłem w prawo – skos

 7. bieg przodem (meta na linii środkowej)

< 18.01-6p

18.01-19.00-5p

19.01-20.00-4p

20.01-21.00-3p

21.01-22.00-2p

23.01-24.00-1p

**5. Test odbicia sposobem oburącz dolnym i oburącz górnym.**

**Warunki przeprowadzenia próby:** Na wyznaczonym boisku ćwicząca odbija piłkę do siatkówki.

**Sprzęt:** piłka siatkowa

**Sposób wykonywania:**

**OCENA EKSPERCKA -**  dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

Uczeń staje na boisku trzymając piłkę do siatkówki w dłoniach. Próba polega na wykonywaniu odbić sposobem oburącz dolnym i górnym na przemian. Odbicia rozpoczynamy od podrzutu oburącz dołem nad sobą do odbić oburącz górą, potem oburącz dołem itd. na przemian. Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” przez trenera piłki siatkowej. Czas trwania próby określa trener.

**Ocenie podlegają takie elementy jak:**

1. technika odbicia sposobem oburącz górnym (lub chwyty i wyrzuty )

2. technika odbicia sposobem oburącz dolnym (lub chwyty i wyrzuty )

3. ciągłość odbicia (im dłuższy czas tym lepiej)

4. zachowanie naprzemienności odbić (sposobem oburącz górnym i dolnym)

5. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Za każdy z elementów 1-5 można uzyskać maksymalnie 2 punkty, maksymalnie 10 punktów.

Zmierzone zostaną także wzrost i waga zdających.

**6 .Dodatkowe punkty otrzymują kandydatki , spełniają kryteria dodatkowe:**wzrost

 <1.40 -1p,
 1.49-1.41 -2p
 1.54-1.50 -3p
>1.60-1.55 - 4p

**7. Wskaźnik Rohrera**

Kolejny wskaźnik wagowo-wzrostowy.

Oblicza się go dzieląc masę ciała (najczęściej w gramach) przez wzrost [B-v] pomnożony do potęgi trzeciej i mnożąc wynik przez 100.

****

 < 1.22 – 2p