

Próba sprawności fizycznej dla uczniów klas III szkoły podstawowej, odbywa się na podstawie badania:

1. Siły eksplozywnej kończyn dolnych (**skok w dal z miejsca**)

DZIEWCZĘTA SP		CHŁOPCY SP	
Wynik (cm)	liczba punktów	Wynik(cm)	liczba punktów
160-i więcej	5	170-i więcej	5
159-150	4	169-160	4
149-140	3	159-150	3
139-130	2	149-140	2
129-i mniej	1	139-i mniej	1

2. Siły dynamicznej obręczy barkowej, grzbietu i brzucha (**rzut piłką lekarską 1 kg, oburącz w tył z rozkroku**)

DZIEWCZĘTA SP		CHŁOPCY SP	
Wynik(m)	liczba punktów	Wynik(m)	liczba punktów
7,00-i więcej	5	8,00-i mniej	5
6,99-6,50	4	7,99-7,50	4
6,49-6,00	3	7,49-7,00	3
5,99-5,50	2	6,99-6,50	2
5,49-i mniej	1	6,45-i mniej	1

3. Szybkości (SP- **bieg wahadłowy 6 x 9 m,**)

DZIEWCZĘTA SP		CHŁOPCY SP	
Wynik(sek)	liczba punktów	Wynik(sek)	liczba punktów
19,00-i mniej	5	18,00-i mniej	5
19,01-19,20	4	18,01-18,20	4
19,21-19,30	3	18,21-18,30	3
19,31-19,40	2	18,31-18,40	2
19,41-i więcej	1	18,41-i więcej	1

- **TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ**, dotyczące wiodącej dyscypliny sportu:

1. Mini gra

- obserwacja zdolności motorycznych w grze,
- zaangażowanie w grę.

Punktacja 1 – 7punktów.

2. Sprawdźan umiejętności gry w wiodącej dyscyplinie sportu (mini piłka nożna, mini piłka ręczna, mini koszykówka, mini siatkówka).

- umiejętność współpracy w zespole,
- ocena umiejętności technicznych podczas gry.

Punktacja 1 – 8 punktów.

PUNKTACJA KOŃCOWA:

- 4 próby sprawnościowe- max 15 pkt.
- Testy sprawności specjalnej- max 15 pkt.

Maksymalnie kandydaci do klasy sportowej mogą zdobyć 30 punktów.