



**Szkoła Podstawowa nr 2 im. Adama Mickiewicza w Kole
z Oddziałami Przedszkolnymi i Sportowymi**

62-600 KOŁO, ul. Poniatowskiego 22, tel. 63 27 20- 398, fax. 63 26-19-792
[http:// www.sp2kolo.szkolnastrona.pl](http://www.sp2kolo.szkolnastrona.pl), e-mail:sp2kolo@wp.pl

TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ

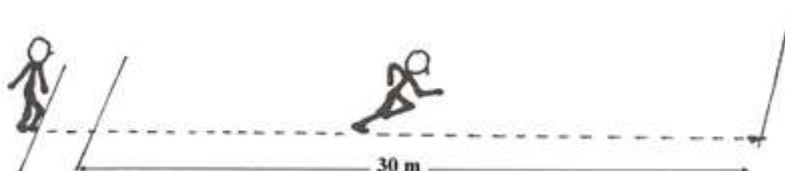
Kandydaci do I klasy sportowej szkoły podstawowej o profilu ogólnorozwojowym zostaną poddani pomiarowi wysokości ciała oraz masy ciała, a także 2 testom sprawności ogólnej. Maksymalna liczba punktów do zdobycia ze wszystkich prób wynosi 10.

Testy sprawności fizycznej ogólnej

1. Bieg na 30 m – szybkość

Miejsce: boisko szkolne

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się na wyznaczonej linii w pozycji wysokiej. Start na gwizdek, liczy się lepszy czas z dwóch wykonanych prób, czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.

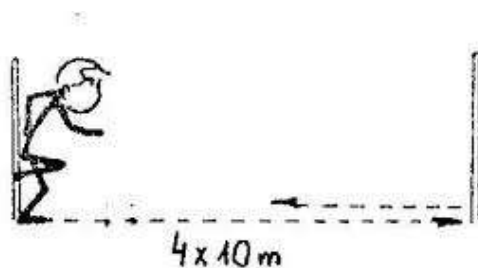


WARTOŚĆ (S)	PUNKTACJA
9,5 -10	5
10,01 – 10,5	4
10,51 – 11,50	3
11,51 – 12,50	2
12,51 I MNIEJ	1

2. Bieg 4 x 10 m – zwinność

Miejsce: boisko szkolne lub sala sportowa

Wykonanie: Ćwiczący ustawia się w wyznaczonym miejscu. Na sygnał gwizdkiem z pozycji wysokiej po komendzie gotów wykonuje bieg zwinnościowy 4x 10 metrów. Sprint odbywa się pomiędzy wyznaczonymi tyczkami. Próba wykonywana jest dwukrotnie. Czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.



6. Bieg zwinnościowy 4 x 10 m

WARTOŚĆ (S)	PUNKTACJA
16 – 16,5	5
16,51 – 17,5	4
17,51 – 18,5	3
18,51 – 19,5	2
19,51 I MNIEJ	1