**Testy sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej**

Kandydaci do IV klasy szkoły podstawowej o profilu piłka nożna zostaną poddani pomiarowi wysokości ciała oraz masy ciała, a także 2 testom sprawności ogólnej i 2 testom sprawności specjalnej. Maksymalna liczba punktów do zdobycia ze wszystkich prób wynosi 20 .

**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 | Punktacja |
| 6,2 i mniej  | 5 |
| 6,21 – 6,5 | 4 |
| 6,51 – 6,9  | 3 |
| 6,91 –7,4  | 2 |
| 7,41 – 8,0 | 1 |
| 8,01 i więcej | 0 |

***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.



|  |  |
| --- | --- |
| Wartość | Punktacja |
| 12,5 i mniej | 5 |
| 12,51 – 13,0 | 4 |
| 13,01- 13,6 | 3 |
| 13,61 – 14,2 | 2 |
| 14,21 – 14,9 | 1 |
| 14,91 i powyżej | 0 |

**Testy sprawności fizycznej specjalnej – Piłka Nożna**

***1. Gra 1x1 na 4 bramki***

Miejsce: boisko szkolne



|  |
| --- |
| **Oceniane elementy gry** |
| Postęp w grze |
| Technika zwodów |
| Gra ciałem |
| Dynamika działań z piłką i bez piłki |

**Punktacja**

**0 – 5 pkt**

***2. Gra 4x4 lub 5x5 na 4 małe bramki***

Miejsce: boisko szkolne



|  |
| --- |
| **Oceniane elementy gry** |
| Podania piłki |
| Przyjęcie piłki |
| Zaangażowanie w fazie atakowania |
| Zaangażowanie w fazie bronienia |
| Finalizacja ataku |

**Punktacja**

**0 – 5 pkt**

**Testy sprawności fizycznej specjalnej – Korfball**

1. **Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu (X10) – odległość między podającymi około 5-6 metrów.**

Ocena poprawności techniki wykonania zadania. Punktacja: 0 – 5 pkt

1. **Rzuty do kosza z miejsca z odległości 4-5 metrów.**

Wysokość kosza 2,50 m. Ocena poprawności techniki wykonania zadania. Punktacja: 0 – 5 pkt