Załącznik nr 7

 **TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

 **Pływanie**

1. **Testy sprawności pływackiej**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać \za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

**Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt**.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”,

21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa –„2”,

31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa –„3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa –„4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała.

**Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:**

**1. Wydechy do wody:**

* 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
* 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
* 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

**2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:**

* 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
* 1 pkt. skok do wody z siadu,
* 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
* 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

**3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
* 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
* 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
* 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
* 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**5.Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
* 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
* 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

**6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:**

* 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
* 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
* 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
* 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

**7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:**

* 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
* 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
* 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
* 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m

.

**8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
* 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
* 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
* 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula n grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

**9.Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
* 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
* 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
* 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

**10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
* 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m ·
* pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
* Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/

 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//

 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

 - włożenie ręki do wody /0-1 pkt//

 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//

 - koordynacja ruchów /0-1 pkt/

**11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
* 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
* 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
* Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/

 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//

 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

 - włożenie ręki do wody /0-1 pkt//

 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//

 - koordynacja ruchów /0-1 pkt/

1. **Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów/**

1**. Szybkość:** bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

* **wykonanie**

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety

* **pomiar**

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

* **uwagi**

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

* **sprzęt i pomoce**

stoper, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| 10 | poniżej 8,5 s | poniżej 8,0 s |
| 9 | 8,5 – 9,0 s | 8,0 – 8,5 s |
| 8 | 9,0 – 9,5 s | 8,5 – 9,0 s |
| 7 | 9,5 – 10,0 s | 9,0 - 9,5 s |
| 6 | 10,0 – 10,5 s | 9,5 – 10,0 s |
| 5 | 10,5 – 11,0 s | 10,0 – 10,6 s |
| 4 | 11,0 – 11,5 s | 10,6 – 11,2 s |
| 3 | 11,5 – 12,1 s | 11,2 – 11,8 s |
| 2 | 12,1 – 12,7 s | 11,8 – 12,4 s |
| 1 | 12,7 – 13,3 s | 12,4 – 13,0 s |
| 0 | powyżej 13,3 | powyżej 13,0 s |

**2. Zwinność:** bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

* **wykonanie**

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

* **pomiar**

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwila, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

* **uwagi**

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

* **sprzęt i pomoce**

stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| 10 | poniżej 11,5 s | poniżej 11,0 s |
| 9 | 11,5 – 12,2 s | 11,0-11,7 s |
| 8 | 12,2 -12,9 s | 11,7-12,4 s |
| 7 | 12,9 – 13,6 s | 12,4-13,1 s |
| 6 | 13,6 – 14,3 s | 13,1-13,8 s |
| 5 | 14,3 – 15,0 s | 13,8-14,5 s |
| 4 | 15,0 – 15,7 s | 14,5-15,2 s |
| 3 | 15,7 – 16,3 s | 15,2-15,8 s |
| 2 | 16,3 – 16,9 s | 15,8-16,4 s |
| 1 | 16,9 -17 5 s | 16,4 – 17,0 |
| 0 | powyżej 17,5 s | powyżej 17,0 s |

**3. Skoczność**: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

* **wykonanie**

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

* **pomiar**

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem piet.

* **uwagi**

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

* **sprzęt i pomoce**

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| 10 | powyżej 160 cm | powyżej 170 cm |
| 9 | 150 -160 cm | 160-170 cm |
| 8 | 140 – 150 cm | 150-160 cm |
| 7 | 130 – 140 cm | 140-150 cm |
| 6 | 120 -130 cm | 130-140 cm |
| 5 | 110 – 120 cm | 120-130 cm |
| 4 | 100 – 110 cm | 110-120 cm |
| 3 | 90 -100 cm | 100-110 cm |
| 2 | 80 – 90 cm | 90-100 cm |
| 1 | 70 -80 cm | 80-90 cm |
| 0 | poniżej 70 cm | poniżej 80 cm |

**4. Siła ramion**: rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

* **wykonanie**

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

* **pomiar**

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

* **uwagi**

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

* **sprzęt i pomoce**

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| 10 | powyżej 3,40 m | powyżej 4,00 m |
| 9 | 3,2 – 3,4 m | 3,75 – 4,00 m |
| 8 | 3,0 – 3,2 m | 3,50 - 3,75 m |
| 7 | 2,8 – 3,0 m | 3,25 – 3,50 m |
| 6 | 2,6 – 2,8 m | 3,00 – 3,25 m |
| 5 | 2,4 – 2,6 m | 2,75 – 3,00 m |
| 4 | 2,2 – 2,4 m | 2,50 – 2.75 m |
| 3 | 1,9 – 2,2 m | 2,25 – 2,50 m |
| 2 | 1,6 – 1,8 m | 2,00 – 2,25 m |
| 1 | 1,4 – 1,6 m | 1,75 – 2,00 m |
| 0 | poniżej 1,40 | poniżej 1,75 m |

**5. Gibkość:**

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

* **wykonanie**

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

* **pomiar**

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

* **uwagi**

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnia podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

* **sprzęt i pomoce**

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| 10 | + 18 cm poniżej | + 15 cm |
| 9 | 15-18 cm poniżej | 12-15 cm poniżej |
| 8 | 12-15 cm poniżej | 9-12 cm poniżej |
| 7 | 9-12 cm poniżej | 6-9 cm poniżej |
| 6 | 6-9 cm poniżej | 3-6 cm poniżej |
| 5 | 3-6 cm poniżej | 0-3 cm poniżej |
| 4 | 0-3 cm poniżej | 0-3 cm powyżej |
| 3 | 0-3 cm powyżej | 3-6 cm powyżej |
| 2 | 3-6 cm powyżej | 6-9 cm powyżej |
| 1 | 6-9 cm powyżej | 9-12 powyżej |
| 0 | więcej niż 9 cm powyżej | więcej niż 12 cm powyżej |

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

 **Gry zespołowe**

1. **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.**

 W teście tym wzięto pod uwagę sześć prób:

1. Bieg na 50 m – szybkość
2. Skok w dal z miejsca – moc
3. Zwis na ugiętych rekach – siła ramion
4. Bieg zwinnościowy ( 4 x 10 m)
5. Siady z leżenia tyłem – siła mięsno brzucha
6. Skłon tułowia – gibkość.

**1. Próba szybkości**

**Wykonanie:** na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

**Ocena:** liczy się lepszy czas z dwóch biegów mierzony z dokładnością do 0,1 s.



**2. Próba skoczności (mocy) (skok w dal z miejsca)**

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

**Ocena:**z trzech skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).



**3. Próba siły (zwis na ugiętych ramionach)**

**Wykonanie:** badany stojąc na podwyższeniu, chwyta drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych a broda znajdowała się nad drążkiem, nie dotykając go w czasie próby.

**Ocena:** mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia.



**4. Próba zwinności (bieg wahadłowy 4 x 10 m)**

**Wykonanie:** przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od sienie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnętrznie półkolami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

**Ocena:** z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.



**5. Siady z leżenia na plecach w czasie 30 s.**

**Wykonanie:** w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego  przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

**Ocena:** liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30 s.



**6. Próba gibkości**

**Wykonanie:** badany staje na taborecie tak , aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

**Ocena:** zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

###

### MTSF - tabele punktacyjne

DZIEWCZĘTA **8 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na****50 m** | **Skok w dal****z miejsca** | **Zwis na ugiętych****rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady****z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | s | liczba | cm |
| **100** | 7,5 | 204 |  | 9,6 |  |  |
| **99** |  | 203 |  |  | 39 | 25 |
| **98** |  | 202 |  |  |  |  |
| **97** |  | 201 |  | 9,7 |  |  |
| **96** | 7,6 | 200 |  |  |  |  |
| **95** |  | 199 |  | 9,8 | 38 |  |
| **94** |  | 198 |  |  |  | 24 |
| **93** |  |  |  | 9,9 |  |  |
| **92** | 7,7 | 195 |  |  |  |  |
| **91** |  |  |  | 10,0 | 37 |  |
| **90** |  | 192 |  |  |  |  |
| **89** | 7,8 |  |  | 10,1 |  | 23 |
| **88** |  | 189 |  |  | 36 |  |
| **87** |  |  |  | 10,2 |  |  |
| **86** | 7,9 | 186 |  |  |  |  |
| **85** |  |  |  | 10,3 | 35 |  |
| **84** |  | 183 |  |  |  | 22 |
| **83** | 8,0 |  |  | 10,4 | 34 |  |
| **82** |  | 180 |  |  |  |  |
| **81** | 8,1 |  |  | 10,5 | 33 | 21 |
| **80** |  | 177 | 60 | 10,6 |  |  |
| **79** | 8,2 | 175 | 58 | 10,7 | 32 | 20 |
| **78** |  | 174 | 56 | 10,8 |  | 19 |
| **77** | 8,3 | 172 | 53 | 10,0 | 31 |  |
| **76** |  | 170 | 50 | 11,1 |  | 18 |
| **75** | 8,4 | 168 | 47 | 11,3 | 30 |  |
| **74** |  | 166 | 43 | 11,4 |  | 17 |
| **73** | 8,5 | 164 | 41 | 11,5 | 29 | 16 |
| **72** |  | 163 | 39 | 11,7 |  |  |
| **71** | 8,6 | 161 | 36 | 11,8 | 28 | 15 |
| **70** | 8,7 | 159 | 34 | 12,0 |  | 14 |
| **69** | 8,8 | 157 | 32 | 12,1 | 27 |  |
| **68** | 9,0 | 155 | 31 | 12,2 |  | 13 |
| **67** | 9,1 | 153 | 29 | 12,3 | 26 |  |
| **66** | 9,2 | 151 | 27 | 12,5 |  | 12 |
| **65** | 9,3 | 150 | 25 | 12,6 | 25 | 11 |
| **64** | 9,4 | 148 | 23 | 12,7 |  |  |
| **63** | 9,5 | 146 | 21 | 12,9 | 24 | 10 |
| **62** | 9,6 | 144 | 20 | 13,0 | 23 | 9 |
| **61** | 9,7 | 142 | 18 | 13,1 |  |  |
| **60** | 9,8 | 140 | 16 | 13,3 | 22 | 8 |
| **59** | 9,9 | 138 | 15 | 13,4 |  |  |
| **58** | 10,0 | 137 | 13 | 13,5 | 21 | 7 |
| **57** | 10,1 | 135 | 12 | 13,7 |  | 6 |
| **56** | 10,3 | 133 | 11 | 13,8 | 20 |  |
| **55** | 10,4 | 131 | 10 | 14,0 |  | 5 |
| **54** | 10,5 | 129 | 8 | 14,1 | 19 |  |
| **53** | 10,6 | 127 | 6 | 14,2 |  | 4 |
| **52** | 10,7 | 126 | 5 | 14,4 | 18 | 3 |
| **51** | 10,8 | 124 | 3 | 14,5 |  |  |
| **50** | 10,9 | 122 |  | 14,6 | 17 | 2 |
| **49** | 11,0 | 120 | 2 | 14,7 |  | 1 |
| **48** | 11,1 | 118 |  | 14,9 | 16 |  |
| **47** | 11,2 | 116 | 1 | 15,0 |  | 0 |
| **46** | 11,3 | 114 |  | 15,1 | 15 | - 1 |
| **45** | 11,4 | 112 |  | 15,3 |  |  |
| **44** | 11,5 | 110 |  | 15,4 | 14 | - 2 |
| **43** | 11,7 | 108 |  | 15,5 |  |  |
| **42** | 11,8 | 106 |  | 15,7 | 13 | - 3 |
| **41** | 11,9 | 104 |  | 15,8 |  |  |
| **40** | 12,0 | 102 |  | 16,0 | 12 | - 4 |
| **39** | 12,1 | 100 |  | 16,1 |  | - 5 |
| **38** | 12,2 | 98 |  | 16,2 | 11 |  |
| **37** | 12,3 | 96 |  | 16,3 |  | - 6 |
| **36** | 12,4 | 94 |  | 16,5 | 10 |  |
| **35** | 12,5 | 92 |  | 16,6 |  | - 7 |
| **34** | 12,6 | 90 |  | 16,7 | 9 | - 8 |
| **33** | 12,7 | 88 |  | 16,8 |  |  |
| **32** | 12,8 | 86 |  | 16,9 | 8 | - 9 |
| **31** | 13,0 | 84 |  |  |  | - 10 |
| **30** | 13,1 | 82 |  | 17,0 | 7 |  |
| **29** | 13,2 |  |  |  |  | - 11 |
| **28** | 13,3 | 79 |  | 17,1 | 6 | - 12 |
| **27** | 13,4 |  |  |  |  |  |
| **26** | 13,5 | 76 |  | 17,2 | 5 | - 13 |
| **25** | 13,6 |  |  |  |  | - 14 |
| **24** | 13,7 | 73 |  | 17,3 | 4 | - 15 |
| **23** | 13,8 |  |  |  |  |  |
| **22** | 13,9 | 70 |  | 17,4 | 3 | - 16 |
| **21** | 14,0 |  |  |  |  | - 17 |
| **20** |  | 67 |  |  |  | - 18 |
| **19** | 14,3 |  |  | 17,5 | 2 |  |
| **18** |  | 64 |  |  |  | - 19 |
| **17** | 14,6 |  |  | 17,6 |  | - 20 |
| **16** |  | 61 |  |  | 1 |  |
| **15** | 14,7 |  |  | 17,7 |  | - 21 |
| **14** |  | 58 |  |  |  |  |
| **13** | 14,8 |  |  | 17,8 |  | - 22 |
| **12** |  | 55 |  |  |  |  |
| **11** | 14,9 | 54 |  | 17,9 |  | - 23 |
| **10** |  | 53 |  |  |  |  |
| **9** | 15,1 | 52 |  | 18,1 |  | - 24 |
| **8** |  | 51 |  |  |  |  |
| **7** | 15,2 | 50 |  | 18,2 |  | - 25 |
| **6** |  | 49 |  |  |  |  |
| **5** | 15,3 | 48 |  | 18,3 |  | - 26 |
| **4** |  | 47 |  |  |  |  |
| **3** | 15,4 | 46 |  | 18,4 |  | - 27 |
| **2** |  | 45 |  |  |  |  |
| **1** |  | 44 |  |  |  | - 28 |

CHŁOPCY **8 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na****50 m** | **Skok w dal****z miejsca** | **Zwis na ugiętych****rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady****z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,5 | 207 |  |  |  |  |
| **99** |  |  |  | 9,6 | 39 |  |
| **98** |  | 206 |  |  |  |  |
| **97** |  |  |  | 9,7 |  | 24 |
| **96** | 6,6 | 205 |  |  |  |  |
| **95** |  |  |  | 9,8 |  |  |
| **94** |  | 204 |  |  | 38 |  |
| **93** | 6,7 |  |  | 9,9 |  |  |
| **92** |  | 203 |  |  |  | 23 |
| **91** |  |  |  | 10,0 |  |  |
| **90** | 6,8 | 202 |  |  | 37 |  |
| **89** |  | 201 |  | 10,1 |  |  |
| **88** | 6,9 | 200 |  |  |  | 22 |
| **87** |  | 199 |  | 10,2 | 36 |  |
| **86** | 7,0 | 198 |  |  |  |  |
| **85** |  | 197 |  | 10,3 |  | 21 |
| **84** | 7,1 |  |  |  | 35 |  |
| **83** |  | 194 |  | 10,4 |  |  |
| **82** | 7,2 |  |  |  | 34 | 20 |
| **81** |  | 191 |  | 10,5 |  |  |
| **80** | 7,3 |  | 60 |  | 33 | 19 |
| **79** | 7,4 | 188 | 58 | 10,6 |  |  |
| **78** | 7,5 | 186 | 56 |  | 32 | 18 |
| **77** | 7,7 | 184 | 52 | 10,7 |  | 17 |
| **76** | 7,8 | 182 | 51 |  | 31 |  |
| **75** | 7,9 | 180 | 49 | 10,8 |  | 16 |
| **74** | 8,0 | 178 | 48 |  | 30 | 15 |
| **73** | 8,1 | 176 | 47 | 10,9 |  |  |
| **72** | 8,2 | 174 | 46 | 11,0 | 29 | 14 |
| **71** | 8,3 | 172 | 44 | 11,1 |  |  |
| **70** | 8,5 | 170 | 42 | 11,2 | 28 | 13 |
| **69** | 8,6 | 168 | 40 | 11,4 |  | 12 |
| **68** | 8,7 | 166 | 38 | 11,5 | 27 |  |
| **67** | 8,8 | 164 | 36 | 11,7 |  | 11 |
| **66** | 8,9 | 162 | 34 | 11,8 | 26 |  |
| **65** | 9,0 | 160 | 32 | 12,0 |  | 10 |
| **64** | 9,1 | 158 | 30 | 12,1 | 25 | 9 |
| **63** | 9,2 | 156 | 28 | 12,2 |  |  |
| **62** | 9,3 | 154 | 26 | 12,3 | 24 | 8 |
| **61** | 9,4 | 152 | 24 | 12,5 |  |  |
| **60** | 9,5 | 150 | 22 | 12,6 | 23 | 7 |
| **59** | 9,6 | 148 | 20 | 12,8 |  | 6 |
| **58** | 9,7 | 146 | 19 | 12,9 | 22 |  |
| **57** | 9,8 | 144 | 18 | 13,0 |  | 5 |
| **56** | 9,9 | 142 | 17 | 13,2 | 21 | 4 |
| **55** | 10,0 | 140 | 16 | 13,3 |  |  |
| **54** | 10,1 | 138 | 15 | 13,4 | 20 | 3 |
| **53** | 10,2 | 136 | 14 | 13,6 |  | 2 |
| **52** | 10,3 | 134 | 13 | 13,7 | 19 |  |
| **51** | 10,4 | 132 | 12 | 13,9 |  | 1 |
| **50** | 10,5 | 130 | 11 | 14,0 | 18 | 0 |
| **49** | 10,6 | 128 | 10 | 14,1 |  |  |
| **48** | 10,7 | 126 | 9 | 14,3 | 17 | - 1 |
| **47** | 10,8 | 124 | 8 | 14,4 |  |  |
| **46** | 10,9 | 122 |  | 14,6 | 16 | - 2 |
| **45** | 11,0 | 120 | 7 | 14,7 |  |  |
| **44** | 11,1 | 118 |  | 14,8 | 15 | - 3 |
| **43** | 11,2 | 116 | 6 | 15,0 |  |  |
| **42** | 11,3 | 114 |  | 15,1 | 14 | - 4 |
| **41** | 11,4 | 112 | 5 | 15,2 |  | - 5 |
| **40** | 11,5 | 110 |  | 15,4 | 13 |  |
| **39** | 11,6 | 108 | 4 | 15,5 |  | - 6 |
| **38** | 11,7 | 106 |  | 15,6 | 12 | - 7 |
| **37** | 11,8 | 104 | 3 | 15,8 |  |  |
| **36** | 11,9 | 102 |  | 15,9 | 11 | - 8 |
| **35** | 12,0 | 100 |  | 16,0 |  |  |
| **34** | 12,1 | 98 | 2 | 16,2 | 10 | - 9 |
| **33** | 12,2 | 96 |  | 16,3 |  | - 10 |
| **32** | 12,3 | 94 |  | 16,5 |  |  |
| **31** | 12,4 | 92 | 1 | 16,6 | 9 | - 11 |
| **30** | 12,5 | 90 |  | 16,8 |  |  |
| **29** | 12,6 | 88 |  | 16,9 | 8 | - 12 |
| **28** |  | 86 |  | 17,0 |  | - 13 |
| **27** | 12,7 | 84 |  | 17,2 | 7 |  |
| **26** |  | 82 |  | 17,3 |  | - 14 |
| **25** | 12,8 | 80 |  | 17,4 | 6 | - 15 |
| **24** |  |  |  |  |  |  |
| **23** | 12,9 | 77 |  | 17,5 | 5 | - 16 |
| **22** |  |  |  |  |  |  |
| **21** | 13,0 | 74 |  | 17,6 | 4 | - 17 |
| **20** |  |  |  |  |  | - 18 |
| **19** | 13,1 | 71 |  | 17,7 |  |  |
| **18** |  | 70 |  |  | 3 | - 19 |
| **17** | 13,2 | 69 |  | 17,8 |  | - 20 |
| **16** |  | 68 |  |  |  |  |
| **15** | 13,3 | 67 |  | 17,9 | 2 | - 21 |
| **14** |  | 66 |  |  |  |  |
| **13** | 13,4 | 65 |  | 18,0 |  | - 22 |
| **12** |  |  |  |  | 1 |  |
| **11** |  | 64 |  | 18,1 |  | - 23 |
| **10** | 13,5 |  |  |  |  |  |
| **9** |  | 63 |  | 18,2 |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  | - 24 |
| **7** | 13,6 | 62 |  | 18,3 |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  | 61 |  | 18,4 |  | - 25 |
| **4** | 13,7 |  |  |  |  |  |
| **3** |  | 60 |  | 18,5 |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  | - 26 |
| **1** | 13,8 |  |  | 18,6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

DZIEWCZĘTA **9 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na****50 m** | **Skok w dal****z miejsca** | **Zwis na ugiętych****rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady****z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | s | liczba | cm |
| **100** | 7,0 | 209 |  | 9,2 |  |  |
| **99** |  | 208 |  |  | 40 |  |
| **98** |  | 207 |  | 9,3 |  | 25 |
| **97** |  | 206 |  |  |  |  |
| **96** | 7,1 | 205 |  | 9,4 |  |  |
| **95** |  | 204 |  |  | 39 |  |
| **94** |  | 203 |  | 9,5 |  |  |
| **93** |  | 202 |  |  |  |  |
| **92** | 7,2 | 201 |  | 9,6 |  | 24 |
| **91** |  | 200 |  |  | 38 |  |
| **90** |  | 199 |  | 9,7 |  |  |
| **89** | 7,3 | 198 |  |  |  |  |
| **88** |  | 197 |  | 9,8 | 37 |  |
| **87** |  | 196 |  |  |  | 23 |
| **86** | 7,4 | 195 |  | 9,9 |  |  |
| **85** |  | 194 |  |  | 36 |  |
| **84** |  | 193 |  | 10,0 |  |  |
| **83** | 7,5 | 192 |  |  | 35 | 22 |
| **82** |  | 191 |  | 10,1 |  |  |
| **81** | 7,6 |  |  |  | 34 |  |
| **80** |  | 188 | 60 | 10,2 |  | 21 |
| **79** | 7,7 |  | 58 | 10,3 | 33 |  |
| **78** |  | 185 | 56 | 10,5 |  | 20 |
| **77** | 7,8 |  | 53 | 10,6 | 32 | 19 |
| **76** |  | 182 | 50 | 10,7 |  |  |
| **75** | 7,9 | 180 | 47 | 10,9 | 31 | 18 |
| **74** |  | 178 | 45 | 11,0 |  | 17 |
| **73** | 8,0 | 176 | 42 | 11,1 | 30 |  |
| **72** |  | 174 | 39 | 11,2 |  | 16 |
| **71** | 8,1 | 172 | 36 | 11,4 | 29 |  |
| **70** | 8,2 | 170 | 34 | 11,5 |  | 15 |
| **69** | 8,3 | 168 | 32 | 11,6 | 28 | 14 |
| **68** | 8,4 | 166 | 31 | 11,7 |  |  |
| **67** | 8,5 | 164 | 29 | 11,9 | 27 | 13 |
| **66** | 8,6 | 162 | 27 | 12,0 |  | 12 |
| **65** | 8,7 | 160 | 25 | 12,1 | 26 |  |
| **64** | 8,8 | 158 | 23 | 12,2 |  | 11 |
| **63** | 8,9 | 156 | 21 | 12,4 | 25 |  |
| **62** | 9,0 | 154 | 20 | 12,5 |  | 10 |
| **61** | 9,1 | 152 | 18 | 12,6 | 24 | 9 |
| **60** | 9,2 | 150 | 16 | 12,7 |  |  |
| **59** | 9,3 | 148 | 15 | 12,9 | 23 | 8 |
| **58** | 9,4 | 146 | 13 | 13,0 |  |  |
| **57** | 9,6 | 144 | 12 | 13,1 | 22 | 7 |
| **56** | 9,7 | 142 | 11 | 13,2 |  | 6 |
| **55** | 9,8 | 140 | 10 | 13,3 | 21 |  |
| **54** | 9,9 | 138 | 8 | 13,5 |  | 5 |
| **53** | 10,1 | 136 | 6 | 13,6 | 20 |  |
| **52** | 10,2 | 134 | 5 | 13,7 |  | 4 |
| **51** | 10,3 | 132 | 3 | 13,9 | 19 | 3 |
| **50** | 10,4 | 130 | 2 | 14,0 |  |  |
| **49** | 10,5 | 128 |  | 14,1 | 18 | 2 |
| **48** | 10,6 | 126 | 1 | 14,3 |  | 1 |
| **47** | 10,8 | 124 |  | 14,4 | 17 |  |
| **46** | 10,9 | 122 |  | 14,5 |  | 0 |
| **45** | 11,0 | 120 |  | 14,6 | 16 | - 1 |
| **44** | 11,2 | 118 |  | 14,8 |  |  |
| **43** | 11,3 | 116 |  | 14,9 | 15 | - 2 |
| **42** | 11,4 | 114 |  | 15,0 |  |  |
| **41** | 11,5 | 112 |  | 15,1 | 14 | - 3 |
| **40** | 11,6 | 110 |  | 15,2 |  | - 4 |
| **39** | 11,7 | 108 |  | 15,4 | 13 |  |
| **38** | 11,8 | 106 |  | 15,5 |  | - 5 |
| **37** | 11,9 | 104 |  | 15,6 | 12 | - 6 |
| **36** | 12,0 | 102 |  | 15,8 |  |  |
| **35** | 12,1 | 100 |  | 15,9 | 11 | - 7 |
| **34** | 12,2 | 98 |  | 16,0 |  |  |
| **33** | 12,3 | 96 |  | 16,1 | 10 | - 8 |
| **32** | 12,4 | 94 |  | 16,3 |  | - 9 |
| **31** | 12,5 | 92 |  | 16,4 | 9 |  |
| **30** | 12,6 | 90 |  | 16,5 |  | - 10 |
| **29** | 12,7 | 88 |  | 16,6 | 8 | - 11 |
| **28** | 12,8 | 86 |  | 16,8 |  |  |
| **27** | 12,9 | 84 |  | 16,9 | 7 | - 12 |
| **26** | 13,0 | 82 |  |  |  |  |
| **25** | 13,1 | 80 |  | 17,0 | 6 | - 13 |
| **24** | 13,2 | 78 |  |  |  | - 14 |
| **23** | 13,3 | 76 |  | 17,1 | 5 | - 15 |
| **22** | 13,4 | 74 |  |  |  |  |
| **21** | 13,5 | 72 |  | 17,2 | 4 | - 16 |
| **20** | 13,6 | 70 |  |  |  | - 17 |
| **19** | 13,7 |  |  |  | 3 |  |
| **18** |  | 67 |  | 17,3 |  | - 18 |
| **17** | 14,0 |  |  |  | 2 |  |
| **16** |  | 64 |  |  |  | - 19 |
| **15** | 14,3 | 62 |  | 17,4 | 1 |  |
| **14** |  | 60 |  |  |  | - 20 |
| **13** | 14,4 | 58 |  |  |  |  |
| **12** |  | 57 |  | 17,5 |  | - 21 |
| **11** | 14,5 | 56 |  |  |  |  |
| **10** |  | 55 |  |  |  | - 22 |
| **9** | 14,6 | 54 |  | 17,6 |  |  |
| **8** |  | 53 |  |  |  | - 23 |
| **7** | 14,7 | 52 |  |  |  |  |
| **6** |  | 51 |  | 17,7 |  | - 24 |
| **5** | 14,8 | 50 |  |  |  |  |
| **4** |  | 49 |  |  |  | - 25 |
| **3** | 14,9 | 48 |  | 17,8 |  |  |
| **2** |  | 47 |  |  |  | - 26 |
| **1** | 15,0 | 46 |  |  |  |  |

CHŁOPCY **9 LAT**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Punktacja** | **Bieg na****50 m** | **Skok w dal****z miejsca** | **Zwis na ugiętych****rękach** | **Bieg 4x10 m** | **Siady****z leżenia** | **Skłon tułowia** |
| Pkt | s | cm | s | s | liczba | cm |
| **100** | 6,3 | 216 | **Bieg na****600 m** | **Siła****dłoni** | 41 |  |
| **99** |  |  | s | kG |  | 25 |
| **98** |  | 215 |  |  |  |  |
| **97** |  |  | 96 | 32 |  |  |
| **96** | 6,4 | 214 |  |  |  |  |
| **95** |  |  |  |  | 40 |  |
| **94** |  | 213 | 97 |  |  | 24 |
| **93** | 6,5 |  |  |  |  |  |
| **92** |  | 212 |  |  |  |  |
| **91** |  | 211 | 98 | 31 | 39 |  |
| **90** | 6,6 | 210 |  |  |  | 23 |
| **89** |  | 209 | 99 |  |  |  |
| **88** |  | 208 |  |  | 38 |  |
| **87** | 6,7 | 207 | 100 |  |  | 22 |
| **86** |  | 206 | 101 | 30 |  |  |
| **85** | 6,8 | 205 | 102 |  | 37 | 21 |
| **84** |  |  | 103 |  |  |  |
| **83** | 6,9 | 202 | 104 |  | 36 | 20 |
| **82** |  |  |  | 29 |  |  |
| **81** | 7,0 | 199 | 107 |  | 35 | 19 |
| **80** | 7,1 | 197 |  |  |  |  |
| **79** | 7,2 | 195 | 110 | 28 | 34 | 18 |
| **78** | 7,3 | 193 |  |  |  | 17 |
| **77** | 7,4 | 191 | 113 | 27 | 33 |  |
| **76** | 7,5 | 189 |  |  |  | 16 |
| **75** | 7,6 | 187 | 116 | 26 | 32 |  |
| **74** | 7,7 | 185 |  |  |  | 15 |
| **73** | 7,8 | 183 | 119 | 25 | 31 | 14 |
| **72** | 7,9 | 181 | 121 |  |  |  |
| **71** | 8,0 | 179 | 123 |  | 30 | 13 |
| **70** | 8,1 | 177 | 125 | 24 |  | 12 |
| **69** | 8,2 | 175 | 127 |  | 29 |  |
| **68** | 8,3 | 173 | 130 | 23 |  | 11 |
| **67** | 8,4 | 171 | 133 |  | 28 |  |
| **66** | 8,5 | 169 | 136 | 22 |  | 10 |
| **65** | 8,6 | 167 | 139 |  | 27 | 9 |
| **64** | 8,7 | 165 | 142 | 21 |  |  |
| **63** | 8,8 | 163 | 145 |  | 26 | 8 |
| **62** | 8,9 | 161 | 148 |  |  |  |
| **61** | 9,0 | 159 | 151 | 20 | 25 | 7 |
| **60** | 9,1 | 157 | 154 |  |  | 6 |
| **59** | 9,2 | 155 | 157 | 19 | 24 |  |
| **58** | 9,3 | 153 | 160 |  |  | 5 |
| **57** | 9,4 | 151 | 163 | 18 | 23 | 4 |
| **56** | 9,5 | 149 | 166 |  |  |  |
| **55** | 9,6 | 147 | 169 | 17 | 22 | 3 |
| **54** | 9,7 | 145 | 172 |  |  |  |
| **53** | 9,8 | 143 | 175 | 16 | 21 | 2 |
| **52** | 9,9 | 141 | 178 |  |  |  |
| **51** | 10,0 | 139 | 181 | 15 | 20 | 1 |
| **50** | 10,1 | 137 | 184 |  |  | 0 |
| **49** | 10,2 | 135 | 187 | 14 | 19 |  |
| **48** | 10,3 | 133 | 190 |  |  | - 1 |
| **47** | 10,4 | 131 | 193 | 13 | 18 |  |
| **46** | 10,5 | 129 | 196 |  |  | - 2 |
| **45** | 10,6 | 127 | 199 | 12 | 17 | - 3 |
| **44** | 10,7 | 125 | 202 |  |  |  |
| **43** | 10,8 | 123 | 205 | 11 | 16 | - 4 |
| **42** | 10,9 | 121 | 208 |  |  |  |
| **41** | 11,0 | 119 | 211 | 10 | 15 |  |
| **40** | 11,1 | 117 | 215 |  |  | - 6 |
| **39** | 11,2 | 115 | 219 | 9 | 14 |  |
| **38** | 11,3 | 113 | 223 |  |  | - 7 |
| **37** | 11,4 | 111 | 228 | 8 | 13 | - 8 |
| **36** | 11,5 | 109 | 232 |  |  |  |
| **35** | 11,6 | 107 | 235 | 7 | 12 | - 9 |
| **34** | 11,7 | 105 | 238 |  |  |  |
| **33** | 11,8 | 103 | 241 | 6 | 11 | - 10 |
| **32** | 11,9 | 101 | 245 |  |  | - 11 |
| **31** |  | 99 | 249 | 5 | 10 |  |
| **30** | 12,0 | 97 | 252 |  |  | - 12 |
| **29** |  | 95 | 256 | 4 | 9 | - 13 |
| **28** | 12,1 | 93 | 259 |  |  |  |
| **27** |  | 91 | 262 | 3 | 8 | -14 |
| **26** | 12,2 | 89 | 266 |  |  |  |
| **25** |  | 87 | 269 | 2 | 7 | - 15 |
| **24** | 12,3 | 85 | 273 |  |  | - 16 |
| **23** |  | 83 | 276 | 1 | 6 |  |
| **22** | 12,4 | 81 | 278 |  |  | - 17 |
| **21** |  |  | 280 |  |  | - 18 |
| **20** | 12,5 | 78 | 282 |  | 5 |  |
| **19** |  |  | 284 |  |  | - 19 |
| **18** | 12,6 | 75 | 286 |  |  |  |
| **17** |  |  | 288 |  | 4 | - 20 |
| **16** | 12,7 | 72 | 290 |  |  | - 21 |
| **15** |  | 71 | 292 |  |  |  |
| **14** | 12,8 | 70 | 294 |  | 3 | - 22 |
| **13** |  | 69 | 296 |  |  |  |
| **12** |  | 68 | 298 |  |  | - 23 |
| **11** | 12,9 |  | 300 |  | 2 |  |
| **10** |  | 67 | 301 |  |  |  |
| **9** |  |  | 302 |  |  | - 24 |
| **8** | 13,0 | 66 | 303 |  | 1 |  |
| **7** |  |  | 304 |  |  |  |
| **6** |  | 65 |  |  |  | - 25 |
| **5** |  |  | 305 |  |  |  |
| **4** | 13,1 | 64 |  |  |  |  |
| **3** |  |  | 306 |  |  | - 26 |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |

1. **Test sprawności ukierunkowanej**
2. Bieg krokiem odstawno-dostawnym wzdłuż linii środkowej do wyznaczonego miejsca, bieg slalomem (6 pachołków) i rzut piłki jednorącz (prawą ręką) na bramkę po uprzednim zebraniu jej z podłoża. Rzut należy wykonać po kilku krokach biegu sprzed linii pola bramkowego. Dla kandydatów leworęcznych przygotowany będzie tor po przeciwnej stronie.

Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” od 1 do 10 punktów.

1. Bieg krokiem odstawno-dostawnym wzdłuż linii środkowej do wyznaczonego miejsca, bieg slalomem i strzał na bramkę z wyznaczonej linii. Dla kandydatów lewonożnych przygotowany będzie tor po przeciwnej stronie.

Ocena dokonywana jest na zasadzie „oceny eksperckiej” od 1 do 10 punktów.



 **3.** Naprzemienne odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym**.**

 Dopuszcza się zastąpienie odbić wyrzutami i chwytami.

 **Sposób wykonania:** Badany 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” . Czas trwania próby określa nauczyciel. **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

 Ocenie od 1 do 2 punktów podlega każdy wyżej wymieniony element osobno (razem maks. 10 p-ów).

 **WYNIKI TESTÓW:**

 W każdej konkurencji uczeń otrzymuje punkty. O miejscu decyduje liczba zdobytych punktów.

 Punkty uzyskane w poszczególnych próbach sumuje się.

 Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w oddziale oferowanym przez szkołę.

 Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.