

**TEST SPRAWNOŚCIOWY DO KLASY SPORTOWEJ
O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ
DO GIMNAZJUM IM. E. HR. KRASIŃSKIEGO W RADZIEJOWICACH**

Miejsce: Gimnazjum im. E. hr. Krasińskiego w Radziejowicach (hala sportowa)

Termin: **21.06.2016r godz. 17.00**

Skład komisji: Krystyna Szymańska
 Paweł Zieliński
 Daniel Kupiec

Test będzie składał się z następujących elementów:

I. TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ:

1. Próba wytrzymałości: bieg na 600 m

ocena:

 czas poniżej 1min 50sek - 10 pkt

 1,51 - 2,00 - 8pkt

 2,01 - 2,15 - 6pkt

 2,16 – 2,30 - 4pkt

 2,31 – 2,45 - 2pkt

 czas powyżej 2,46 - 1 pkt

 nieukończenie biegu - 0 pkt

2. Próba mocy: Skok w dal z miejsca

a) *wykonanie* - Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) *pomiar* - Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

3. Próba gibkości: Skłon tułowia w przód

a) *wykonanie* - Badany staje w taki sposób, aby stopy były zwarte, kolana wyprostowane, następnie wykonuje skłon w przód.

b) *ocena:*

 10 pkt. – dotknięcie głową do kolan

 8 pkt. – położenie całych dłoni na podłożu

 6 pkt. – dotknięcie wszystkimi palcami podłoża

 4 pkt. – dotknięcie palcem podłoża

 2 pkt. – dotknięcie rękoma kostek

4. Próba szybkości: Bieg 4 x 10 m

a) *wykonanie* - Badany na komendę *start* biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), po czym wraca na linię startu. Ćwiczenia wykonane x2

b) *pomiar* - Czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy badany minie linię startu za drugim razem.

5. Próba wytrzymałości: Bieg zygzakiem (koperta) – 3 razy

a) *wykonanie* - W prostokącie 5 m x 3 m, we wszystkich rogach i w środku na przecięciu się przekątnych ustawione są chorągiewki. Badana osoba startuje z pozycji wykroczonej (wysoki start) i omijając chorągiewki obiega je trzykrotnie po wyznaczonej trasie, nie dotykając chorągiewek żadną częścią ciała.

b) *pomiar* - Mierzymy czas z dokładnością do 0,1 sek.

Ocena wykonanych prób (2, 4, 5):

punkty	Skok w dal z miejsca (cm)		Bieg 4x10 (sek.)		Koperta (sek.)	
	DZ	CH	DZ	CH	DZ	CH
10	200	230	10	8	24	22
8	185	210	11	9	26	24
6	165	190	12	10	28	26
4	145	170	13	11	30	28
2	125	150	14	12	32	30

II. TEST SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ- PIŁKA RĘCZNA (1-5 pkt.)

1. Kozłowanie po slalomie zakończone rzutem z wysoku na bramkę.
2. Podania i chwyt piłki w biegu zakończone rzutem na bramkę (ćwiczenia w parach)
3. Wykonanie zwodu pojedynczego w lewo lub w prawo po podaniu od współwiczającego
4. Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym po linii pola bramkowego

Serdecznie wszystkich zapraszamy
Życzymy powodzenia :)

W razie pytań prosimy o kontakt:

Paweł Zieliński 784 300 353

**Wszystkich kandydatów zapraszamy w strojach sportowych
z rodzicami
dn. 21.06.2016r o godz. 17.00**