

**NABÓR DO KLASY IV SPORTOWEJ O PROFILU PIŁKA RĘCZNA DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY**

**NA ROK SZKOLNY 2023/2024 W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

**im. T. KOŚCIUSZKI W GÓRKACH WIELKICH**

**TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

**1. BIEG ZWINNOŚCIOWY**

a) wykonanie : Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do oznaczonego miejsca (odległość 5 m) gdzie podnosi i zabiera na miejsce startu jedną z pięciu piłek. Układa ją w miejscu wyznaczonym i wraca po następną piłkę aż przeniesie wszystkie.

b) pomiar: Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, przeniesienia wszystkich piłek (pojedynczo). Badany wykonuje dwie próby.

c) sprzęt i pomoce: Czasomierze, 5 piłek, lista badanych.

**2. SKOK W DAL Z MIEJSCA - PRÓBA MOCY (SIŁY NÓG)**

a) wykonanie: Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) pomiar: Skok mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

c) sprzęt i pomoce: Taśma miernicza, lista badanych.

**3. BIEG 40 m - PRÓBA SZYBKOŚCI BIEGOWEJ**

a) wykonanie: Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety. Wykonuje jedną próbę.

b) pomiar: Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) sprzęt i pomoce: Czasomierze, lista badanych.

**4. BIEG W CZASIE 2 min – PRÓBA WYTRZYMAŁOŚCI BIEGOWEJ**

a) wykonanie: Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał "start" biegnie i obiega jak najszybciej 30m odcinek. Wykonuje dowolną liczbę okrążeń w czasie 2 min. Wykonuje jedną próbę.

b) pomiar: Odległość (w metrach) jaka się uda pokonać w czasie 2 min.

c) sprzęt i pomoce: Czasomierze, 2 pachołki, miara 30 m, lista badanych.

**5. RZUT PIŁKI PALANTOWEJ 150g**

a) wykonanie: Testowany wykonuje rzuty z rozbiegu lub miejsca z przed wyznaczonej linii. Trzy próby.

b) pomiar: Mierzy się odległość rzutu z dokładnością do 0,5m. Liczona jest najlepsza próba z trzech.

c) sprzęt i pomoce: Piłeczki rzutowe, miara, lista badanych.