

Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej – grupa lekkoatletyczna

Test obejmować będzie 4 próby wybrane z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej do klasy sportowej o profilu lekkoatletycznym

1. Bieg na dystansie 50 m
2. Skok w dal z miejsca
3. Bieg przedłużony – na dystansie 800 m – dziewczęta, 1000 m – chłopcy
4. Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund

Testy zostaną przeprowadzone 23.05. godz. 9.30 w hali sportowej IV LO. Uczestników obowiązuje posiadanie stroju sportowego (koszulka i spodenki lub getry oraz buty sportowe bez kolców)

Uzyskane rezultaty w poszczególnych próbach będą przeliczone na punkty zgodnie z wytycznymi w odniesieniu do wieku i płci.

Test sprawnościowy (4 próby) określa wynik punktowy. Maksymalna liczba punktów bazowych uzyskanych w wyniku testu 400 pkt.

1 pkt. bazowy = 0,25 pkt. do rekrutacji

Max punktów przy rekrutacji = 100

W/w tabela dotyczy obu płci i roczników.

Punktacja dziewcząt (16 lat)

50 m	6,1 sek. – 100 pkt	8,8 sek. -50pkt	11,8 sek. -20 pkt
Skok w dal z miejsca	249 cm – 100 pkt	167 cm -50pkt	107cm -20pkt
Siad z leżenia	41 x – 100pkt	21 x – 50pkt	7 x – 20pkt
800 m	2 11,00 -100pkt	3 59,00 -50pkt	5 53,00 – 20pkt

Punktacja chłopców (16 lat)

50 m	5,4 sek. – 100 pkt	7,6 sek. -50pkt	9,9 sek. -20 pkt
Skok w dal z miejsca	304 cm – 100 pkt	212 cm -50pkt	142 cm -20pkt
Siad z leżenia	45 x – 100pkt	25 x – 50pkt	16 x – 20pkt
1000 m	2 21,00 -100pkt	3 58,00 -50pkt	5 28,00 – 20pkt

Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej – grupa – piłka nożna chłopcy

Test obejmuje:

1. Bieg sprinterski na dystansie 30 m
2. Skok w dal z miejsca
3. Prowadzenie piłki – zadaniem kandydata jest jak najszybsze przeprowadzenie piłki z linii startu dookoła tyczek A, B, C i D do linii mety
4. Technika specjalna – strzał – zadaniem kandydata jest oddanie strzału na bramkę o wymiarach 7,34x2,44 z odległości 20 m w wyznaczone jej sektory
5. Gra – czas gry 2 x 8 min. – oceniane elementy: technika, taktyka, mobilność, mentalność
6. Test wytrzymałości – bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości na odcinku 20 m

Testy zostaną przeprowadzone 24.05 o godz. 9.30 w hali sportowej IV LO. Uczestników obowiązuje posiadanie stroju sportowego.

Test sprawnościowy określa wynik punktowy. Max 100 pkt bazowych

1 pkt bazowy= 1 pkt. przy rekrutacji.