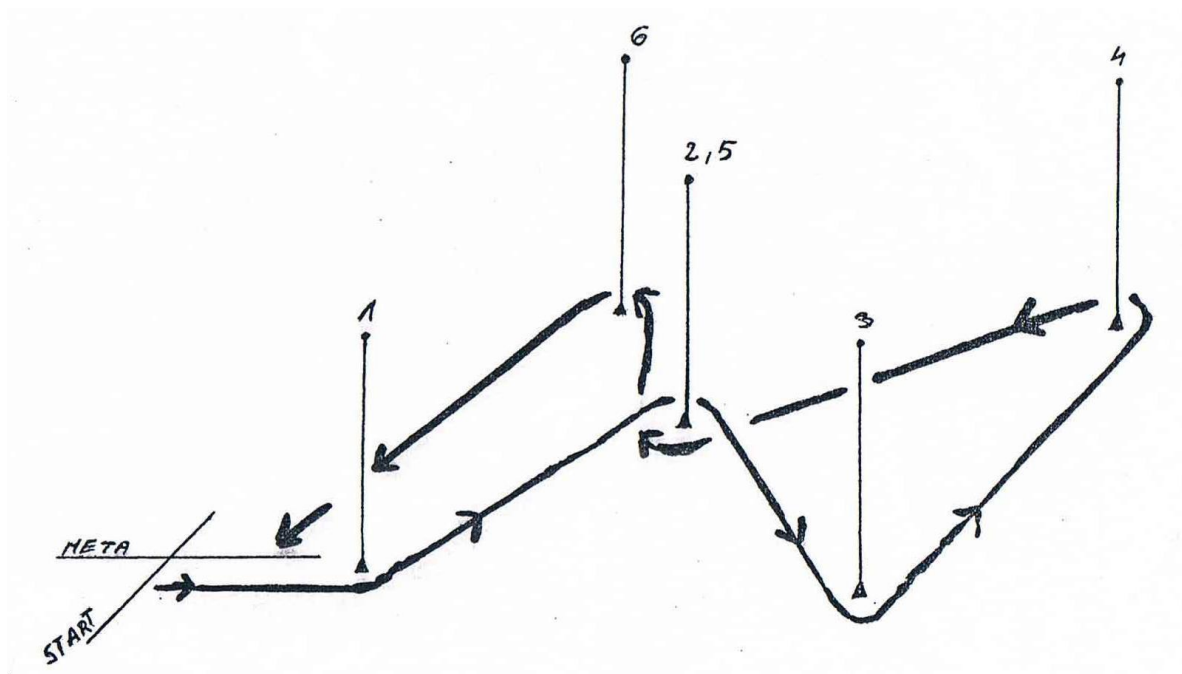


Załącznik nr 1

Testy sprawnościowe podlegające ocenie na egzaminie wstępnym do klasy sportowej o profilu piłka ręczna dziewcząt w Zespole Szkół w Goręczynie - klasy IV

1. Sprawność ogólna – szybkość, zwinność: „Bieg po kopercie”

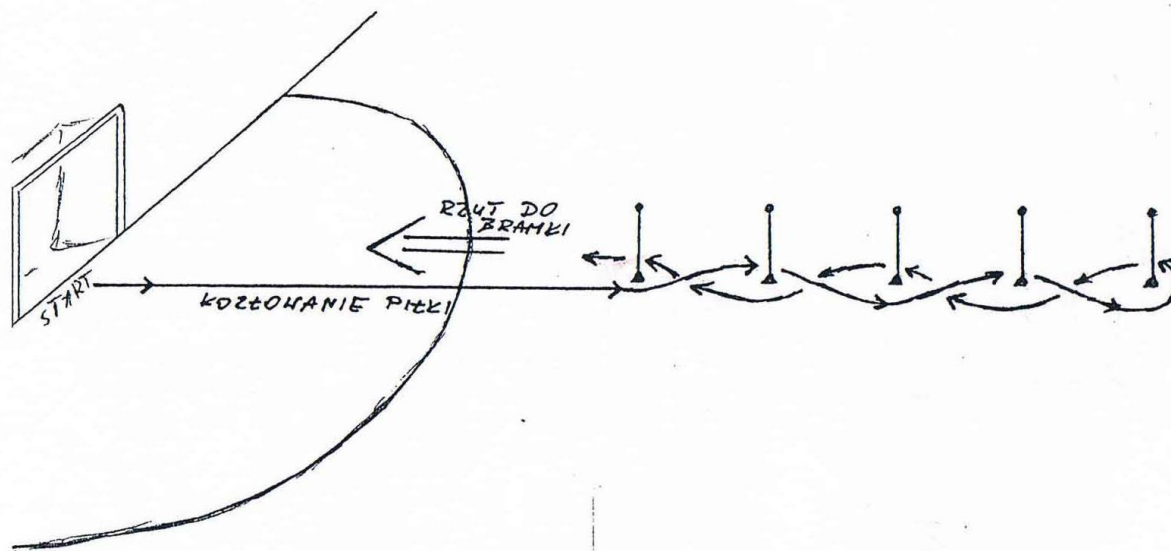
Próba wykonywana będzie w hali z nawierzchnią drewnianą (parkiet), gdzie z tyczek o wysokości ok., 1,2 m utworzono kwadrat o boku 5 m. Cztery tyczki znajdują się na wierzchołkach, a jedna w środku kwadratu. Ćwiczący rozpoczyna próbę na sygnał z miejsca wyznaczonego jako linia startu (ok. 1 m od jednego z wierzchołków kwadratu), biegnie do środka kwadratu, omija środkową tyczkę, następnie biegnie na zewnątrz omijając boczną tyczkę, dalej biegnie po prostej omijając kolejną boczną tyczkę i znów do środka, po ominięciu tyczki środkowej ćwiczący biegnie do trzeciej bocznej tyczki, po ominięciu której biegnie „po prostej” do ostatniej tyczki. Ćwiczący wykonuje dwa „okrążenia” koperty bez przerwy! O wyniku decyduje uzyskany czas. Każdy uczestnik wykonuje próbę dwukrotnie, zapisywany jest lepszy rezultat. Przewrócenie tyczki lub zmiana trasy biegu spowodują unieważnienie wykonywanej próby!



2. Sprawność specjalna – technika piłki ręcznej: „Slalom z piłką zakończony rzutem do bramki”

Próba wykonywana będzie w hali. Slalom składa się z pięciu tyczek ustawionych w rzędzie, w odległościach ok. 2 m od siebie. Ćwiczący rozpoczyna próbę na sygnał z linii bramkowej, biegnie kołując piłkę (odległość od startu do pierwszej tyczki ok. 9 m), wykonuje slalom składający się z pięciu tyczek, następnie po ominięciu ostatniej tyczki

wraca z powrotem również wykonując slalom między tyczkami, po ominięciu tyczki znajdującej się najbliżej bramki oddaje celny rzut na bramkę o wymiarach 3 m / 2 m. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy piłka przekracza linię bramkową. Próba wykonywana będzie piłką ręczną nr 1. Niecelny rzut powoduje dodanie 10 sekund „karnych” do czasu w jakim uczestnik wykonał próbę. Przekroczenie linii pola bramkowego przed rzutem powoduje dodanie 5 sekund „karnych” do czasu końcowego. Przewrócenie tyczki lub pominięcie jej podczas wykonywania próby spowoduje dodanie 5 sekund „karnych” (za każdą tyczkę) do czasu końcowego próby. Próba będzie wykonywana dwukrotnie, zapisywany będzie lepszy rezultat.



Wynikiem egzaminu sprawnościowego będzie suma czasów (lepszych) uzyskanych w obu próbach tzn. biegu po kopercie + slalomu z piłką!

Przed przystąpieniem do egzaminów sprawnościowych każdy uczestnik winien wykonać niezbędne ćwiczenia rozgrzewające (we własnym zakresie)!

Egzaminowanych obowiązuje strój sportowy i obuwie sportowe zmienne na jasnym spodzie!!!

Decyzje Komisji Rekrutacyjnej są niepodważalne!!!

Powodzenia !!!
Komisja Rekrutacyjna