

Załącznik nr 2

Test sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej.

Kandydaci przystępujący do testu sprawności fizycznej zobowiązani są do:

- posiadania stroju i obuwia sportowego
- dostarczenia dokumentu potwierdzającego tożsamość
- przyniesienia zgody rodzica/opiekuna na udział w teście

Zamieszczone poniżej tabele prezentują elementy sprawności, które będzie obejmował test sprawnościowy dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłki ręcznej w Szkole Podstawowej w Goręczynie oraz punktację za uzyskane wyniki dla dziewcząt i chłopców.

Tabela 1: *Elementy sprawności ogólnej i specjalnej objęte testem sprawnościowym*

Rodzaj sprawności	Typ zadania	Kryterium oceny
Ogólna	Rzut piłką lekarską (3 kg) w tył	Uzyskana odległość
	Skok w dal z miejsca	Uzyskana odległość
	Bieg zygzakiem po kopercie	Czas wykonania
Specjalna	Kozłowanie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej (kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki)	Technika wykonania
	Rzut na bramkę z przeskokiem	Technika wykonania
	Rzut na bramkę w wyskoku	Technika wykonania

Tabela 2: Punktacja za wyniki uzyskane w teście sprawnościowym – sprawność ogólna

Sprawność ogólna

Element testu	Wyniki		Punktacja
	Chłopcy	Dziewczęta	
Rzut piłką lekarską (3 kg) w tył [m]	powyżej 10, 5	powyżej 8,5	10
	10,0–10,5	8,0– 8,5	9
	9,4– 9,9	7,4– 7,9	8
	8,8– 9,3	6,8– 7,3	7
	8,2– 8,7	6,2– 6,7	6
	7,6– 8,1	5,6– 6,1	5
	7,0– 7,5	5,0– 5,5	4
	6,4– 6,9	4,4– 4,9	3
	5,8– 6,3	3,8– 4,3	2
	5,7	3,7	1
	poniżej 5,7	poniżej 3,7	0
Skok w dal z miejsca [cm]	powyżej 285	powyżej 240	10
	275– 285	230– 240	9
	264– 274	219– 229	8
	253– 263	208 - 218	7
	242– 252	197 - 207	6
	231– 241	186– 196	5
	220– 230	175– 185	4
	209– 219	164– 174	3
	198 – 208	153 – 163	2
	197	152	1
	poniżej 197	poniżej 152	0
Bieg zygzakiem po kopczie [sek.]	poniżej 21,5	poniżej 23,5	10
	22,0 – 21,5	24,0 - 23,5	9
	22,6 - 22,1	24,6 - 24,1	8
	23,2 - 22,7	25,2 - 24,7	7
	23,8 - 23,3	25,8 - 25,3	6
	24,4 - 23,9	26,4 - 25,9	5
	25,0 - 24,5	27,0 - 26,5	4
	25,6 - 25,1	27,6 - 27,1	3
	26,2 - 25,7	28,2 - 27,7	2
	26,8 - 26,3	28,8 - 28,3	1
	powyżej 26,8	powyżej 28,8	0

Tabela 3: *Punktacja za wyniki uzyskane w teście sprawnościowym – sprawność specjalna*

Sprawność specjalna – ocena techniki wykonania

Element testu	Punktacja
Kozłowanie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej (kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki)	0 – 5
Rzut na bramkę z przeskokiem	0 – 5
Rzut na bramkę w wyskoku	0 – 5

max 25

Kontakt.

Informacji dotyczących rekrutacji do klasy sportowej Szkoły Podstawowej w Goręczynie udziela sekretariat szkolny:

tel./fax: (58) 684-17-28

e-mail: zsgoreczyno@interia.eu

www.zsgoreczyno.eu

Oraz :

Nauczyciel Wychowania Fizycznego mgr Wojciech Mikłaszewicz

E – mail: thorax4@wp.pl

Nauczyciel Wychowania Fizycznego mgr Kamila Plichta

E – mail: kaplichta@wp.pl