**Test sprawności fizycznej – szkoła podstawowa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV – V) 1. SZYBKOŚĆ**  | **GRAFIKA**  | **UWAGI**  |
| Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start po sygnale dźwiękowym z pozycji wysokiej.  | Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas szybszego biegu. Czas jest włączany w momencie pierwszego ruchu nogą przez startującego. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek. Max. 20 punktów  |
| **2. PRÓBA MOCY** (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)  |
| Skok w dal obunóż z miejsca z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy wynik. | Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć. Max. 10 punktów (tabelka)  |
| **3. TECHNIKA SPECJALNA** (PROWADZENIE PIŁKI)  |
| Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.  | W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów. Max. 10 punktów (tabelka)  |
| **4. GRA**  | Boisko piłkarskie  |
| Składy 5osobowe, gra 5/5. Czas gry to 8 minut. Ilość gier maksimum 4, minimum 2. Przerwa pomiędzy meczami 4 minuty.  | Oceniane elementy:1. Umiejętność gry w **Ataku** 2. Umiejętność gry w **Obronie** 3. Współpraca z partnerami 4. Kreatywność - decyzyjność (podania, strzał, drybling) Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów |