



Testy sprawności fizycznej dla kandydatów do pierwszej klasy o profilu sportowo-rekreacyjnym r. szk. 2026/207

Testy sprawności ogólnej:

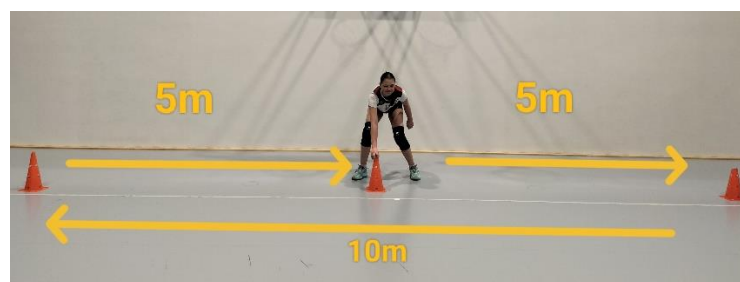
1. Ocena koordynacji wzrokowo-ruchowej.
2. Test skocznościowy - skok w dal z miejsca.
3. Zwinność - test 5 -10 -5.
4. Test koordynacji (pajacyki 30 sekund).
5. Test siły mięśni brzucha.
6. Test gibkości.
7. Punkty dodatkowe - ocena potencjału kandydata- ocena ekspercka trenerów prowadzących testy.

Opis wykonania testów sprawności fizycznej.

1. Ocena koordynacji wzrokowo-ruchowej.
Sposób wykonania: podrzut piłki do góry i złapanie jej.
2. Skok w dal z miejsca:
Sposób wykonania: zawodnik staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. Zawodnik wykonuje 3 próby.



3. Test - 5 - 10 – 5.
Sposób wykonania: zawodnik stoi przodem przy słupku środkowym, na sygnał rusza do wybranego pachołka (bieg 5m w lewo lub prawo) dotyka go, następnie zmienia kierunek biegnie do pachołka oddalonego o 10m dotyka go i wykonuje ostatnią zmianę kierunku dobiega do środkowego pachołka, w tym momencie stoper zostaje zatrzymany. Zawodnik wykonuje 2 próby zaczynając raz w lewą raz w prawą stronę.



4. Test koordynacji (pajacyki 30 sekund).
Sposób wykonywania: zawodnik na sygnał rozpoczyna próbę, przez 30 sekund musi wykonać jak największą ilość pajacyków.
5. Test siły mięśni brzucha
Sposób wykonywania: zawodnik na sygnał rozpoczyna próbę, przez 30 sekund musi wykonać jak największą ilość powtórzeń skłonów z leżenia do siadu, ręce za głową.
6. Test gibkości.
Sposób wykonywania: zawodnik staje tak by stopy były zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, sięgając jak najniżej palcami rąk. Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

Punktacja prób sprawności dla klasy pierwszej							Potencjał (pkt. dodatkowe)
Pkt.	Podrzut	Skok w dal	Test 5-10-5	Test koordynacji	Test mm. brzucha	Gibkość	
1	Za poprawne wykonanie próby 5pkt	≤ 30 cm	≥ 9 s	≤ 15	≤ 5	Palce dotykają kolan	1-10 pkt
2		≤ 40 cm	≤ 8 s	≤ 16-20	≤ 10	Palce dotykają piszczeli	
3		≤ 60 cm	≤ 7,5 s	≤ 21-25	≤ 15	Palce dotykają kostek	
4		≤ 80 cm	≤ 6,5 s	≤ 26-30	≤ 20	Palce dotykają podłogi	
5		≥ 110 cm	≤ 6 s	≥ 31	≥ 25	Dłonie na podłodze	

Maksymalnie można zdobyć ze wszystkich testów sprawności łącznie 30 pkt. i 10 pkt. dodatkowych.

O kolejności przyjęcia do klasy sportowej o profilu piłki siatkowej decydować będzie ilość zdobytych pkt. w danym roczniku.

Wszyscy kandydaci powinni posiadać w czasie testów sprawnościowych odpowiedni sprzęt sportowy (obuwie sportowe, strój sportowy).