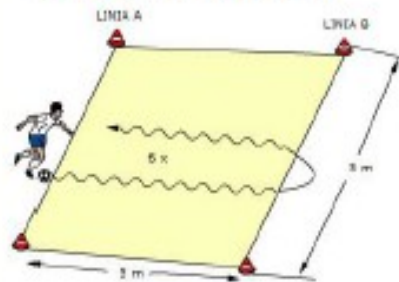


# Test sprawności fizycznej lasy I – IV Szkoły Podstawowej

## Zwroty z piłką

/technika/

Sposób oceny: czas (stoper)



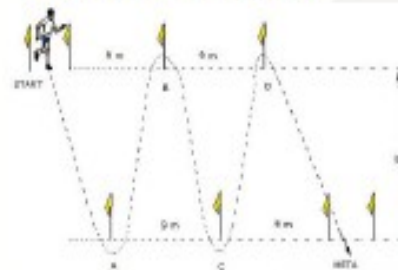
Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką liniami A i B (długość 5 m) oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez badanego zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę od linii A do linii B, a następnie (gdy piłka przekroczy całym obwodem linię B) wykonać zwrot i poprowadzić piłkę z powrotem do linii A. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię A i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy w momencie, gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki A, B, C i D, a następnie przebiec linię METY. W przypadku, gdy badany nie ukończył próby w prawidłowy sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachotków – próbę musi powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.

## Bieg bez piłki

/szybkość; zwinność/

Sposób oceny: czas (stoper)

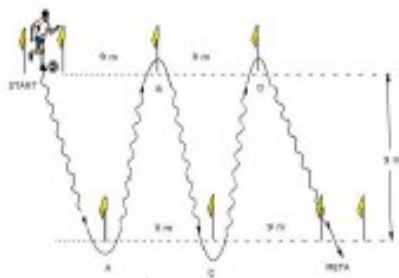


Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START.” Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w prawidłowy sposób tj.: np. upadł, poślizgnął się.

## Drybling

/technika; zwinność; koordynacja/

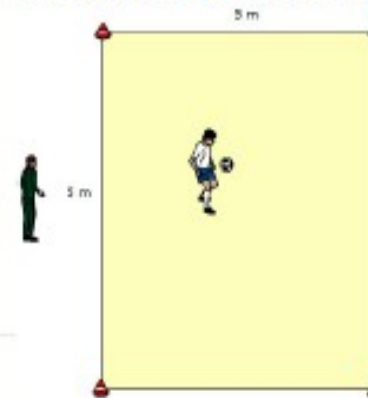
Sposób oceny: czas (stoper)



## Koordinacji ruchowej – żonglerka nogą

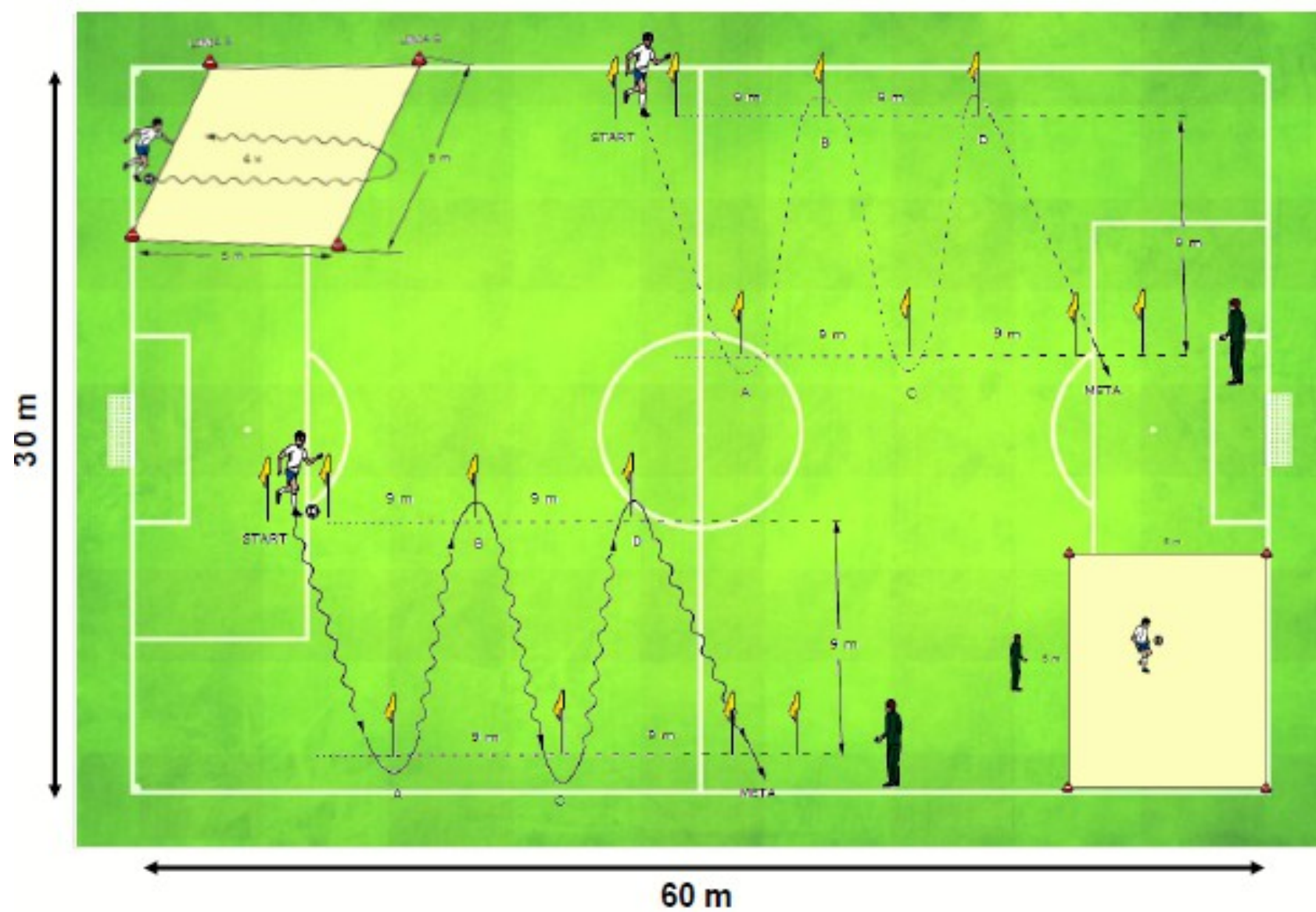
/technika; koordynacja/

Sposób oceny: liczba odbić w czasie 30 sek. (stoper).



W polu 5 m x 5 m zawodnik rozpoczyna próbę podnosząc piłkę nogą z ziemi i zaczyna żonglerkę (w tym czasie włączany jest stoper). Próba trwa 30 sekund i liczona jest liczba cykli podbić piłki (cykl w tej próbie oznacza jedno odbicie nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 30 sekund. Próbę wykonuje się dwa razy. Odnotowuje się lepszy wynik. Dla kat. „Żak” - zawodnicy opuszczają piłkę z ręki, piłką może mieć kontakt z podłożem.

## Rozmieszczenie testu na boisku



## Normy – punktacja

### KLASA PIERWSZA

<i>Zwroty z piłką</i>	<i>Drybling</i>	<i>Żonglerka</i>	<i>Bieg bez piłki</i>
0 - 18,00 1,5 pkt	0 - 28,00 1,5 pkt	20 - ∞ 1,5 pkt	0 - 18,00 1,5 pkt
18,01 - 25,00 1,0 pkt	28,01 - 35,00 1,0 pkt	10 - 19 1,0 pkt	18,01 - 20,00 1,0 pkt
25,01 - ∞ 0 pkt	35,01 - ∞ 0 pkt	0 - 9 0 pkt	20,01 - ∞ 0 pkt

### KLASA DRUGA/TRZECIA

0 - 16,00 1,5 pkt	0 - 20,00 1,5 pkt	25 - ∞ 1,5 pkt	0 - 15,00 1,5 pkt
16,01 - 20,00 1,0 pkt	20,01 - 25,00 1,0 pkt	16 - 24 1,0 pkt	15,01 - 18,00 1,0 pkt
20,01 - ∞ 0 pkt	25,01 - ∞ 0 pkt	0 - 15 0 pkt	18,01 - ∞ 0 pkt

## KLASA CZWARTA

<i>0 - 15,00</i>	<b>1,5 pkt</b>
<i>15,01 - 18,00</i>	<b>1,0 pkt</b>
<i>18,01 - ∞</i>	<b>0 pkt</b>

<i>0 - 19,00</i>	<b>1,5 pkt</b>
<i>19,01 - 23,00</i>	<b>1,0 pkt</b>
<i>23,01 - ∞</i>	<b>0 pkt</b>

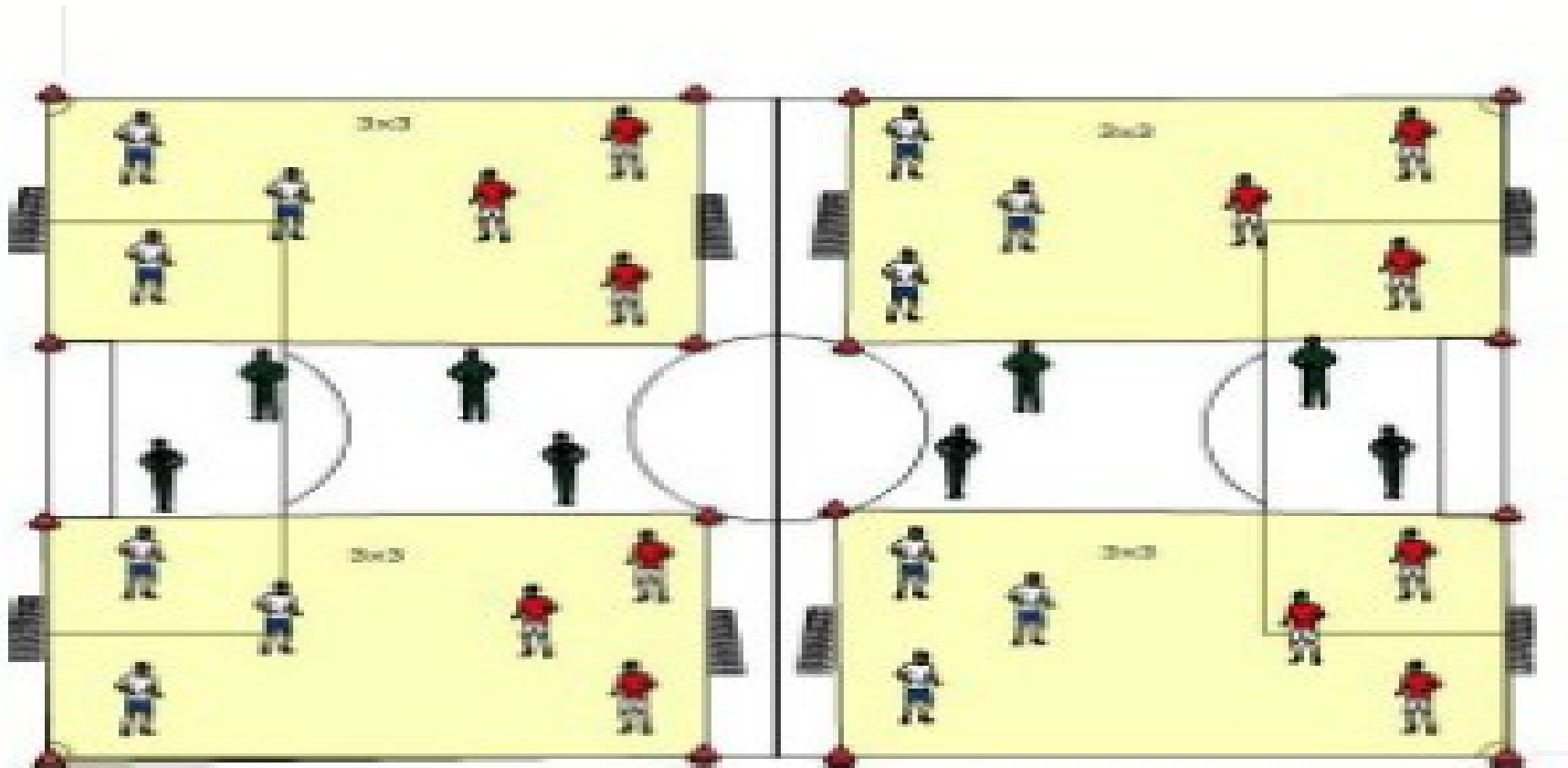
<i>40 - ∞</i>	<b>1,5 pkt</b>
<i>30 - 39</i>	<b>1,0 pkt</b>
<i>0 - 29</i>	<b>0 pkt</b>

<i>0 - 14,00</i>	<b>1,5 pkt</b>
<i>14,01 - 17,00</i>	<b>1,0 pkt</b>
<i>17,01 - ∞</i>	<b>0 pkt</b>

## Ocena gry

**Gra 3x3 . Każdego kandydata ocenia min. dwóch trenerów. Gra 2x 5 minut.**

**Sposób oceny : skala szkolna 1-6.**



## Ocena gry

**Gra 4x34. Każdego kandydata ocenia min. dwóch trenerów. Gra 2x 7,5 minuty.**

**Sposób oceny : skala szkolna 1-6.**

