

Klasa Ogólnorozwojowa z elementami gier zespołowych

Test rekrutacyjny do klasy I sportowej

1. Bieg na odcinku 20m – ocena techniki biegu.

Ocena	Punkty
Słaba	1-4
Dobra	5-12
Wybitna	13-20

2. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej.

Wszystkie dziewczęta oraz chłopcy 6 lat (rocznikowo): w zwisie nachwytem na drążku, utrzymanie ciała na zgiętych rękach, drążek znajduje się minimum na wysokości oczu.

Czas (sekundy)	Punkty
1s	3
2s	6
3s	9
4s	12
5s	15
6s	18
7s i więcej	20

Chłopcy 7 lat (rocznikowo):

Czas (sekundy)	Punkty
2s	3
3s	6
4s	9
4s	12
6s	15
7s	18
8s i więcej	20

3. Pomiar siły mm. brzucha.

W zwisie unoszenie **zgiętych** nóg do poziomu.

Dziewczęta:

Ilość	Punkty
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

Chłopcy:

Każdy wznos 2 pkt. Można uzyskać maksymalnie 20 pkt.

4. Test zwinności i szybkości – bieg 4 x 10 metrów.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek/woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek/woreczek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek/woreczek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Dziewczęta:

Punkty	Czas (s) 6 latki (rocznikowo)	Czas (s) 7 latki (rocznikowo)
1	20,8 i wolniej	20,3 i wolniej
2	20,7 – 20,5	20,2 – 20,1
3	20,4 – 20,2	20,0 – 19,8
4	20,1 – 19,8	19,7 – 19,5
5	19,7 – 19,5	19,4 – 18,7
6	19,4 – 18,7	18,6 – 18,0
7	18,6 – 18,0	17,9 – 17,3
8	17,9 – 17,3	17,2 – 16,5
9	17,2 – 16,5	16,4 – 15,8
10	16,4 – 15,8	15,7 – 15,1
11	15,7 – 15,1	15,0 – 14,3
12	15,0 – 14,3	14,2 – 13,6

13	14,2 – 13,6	13,5 – 12,8
14	13,5 – 12,8	12,7 – 12,1
15	12,7 – 12,1	12,0 – 11,4
16	12,0 – 11,4	11,3 – 10,7
17	11,3 – 10,7	10,6 – 10,4
18	10,6 – 10,4	10,3 – 10,1
19	10,3 – 10,1	10,0 – 9,9
20	Poniżej 10,0	Poniżej 9,8

Chłopcy:

Punkty	Czas (s) 6 latki (rocznikowo)	Czas (s) 7 latki (rocznikowo)
1	20,3 i wolniej	20,0 i wolniej
2	20,2 – 20,0	19,9 – 19,7
3	19,9 – 19,7	19,6 – 19,3
4	19,6 – 19,3	19,2 – 18,7
5	19,2 – 18,7	18,6 – 18,0
6	18,6 – 18,0	17,9 – 17,3
7	17,9 – 17,3	17,2 – 16,6
8	17,2 – 16,6	16,5 – 15,9
9	16,5 – 15,9	15,8 – 15,2
10	15,8 – 15,2	15,1 – 14,4
11	15,1 – 14,4	14,3 – 13,7
12	14,3 – 13,7	13,6 – 13,0
13	13,6 – 13,0	12,9 – 12,3
14	12,9 – 12,3	12,2 – 11,6
15	12,2 – 11,6	11,5 – 10,9
16	11,5 – 10,9	10,8 – 10,5
17	10,8 – 10,5	10,4 – 10,3
18	10,4 – 10,3	10,2 – 10,0
19	10,2 – 10,0	9,9 – 9,8
20	Poniżej 9,9	Poniżej 9,7

5. Skoczność – skok w dal z miejsca.

Przebieg: Badany staje w małym 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. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

Wynik: Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Dziewczęta:

Punkty	6 latki (rocznikowo)	7 latki (rocznikowo)
1	84 i mniej	94 i mniej
2	83-87	93-97
3	88-92	98-102
4	93-97	103-107
5	98-102	108-112
6	103-107	113-117
7	108-112	118-122
8	113-117	123-127
9	118-122	128-132
10	123-127	133-137
11	128-132	138-142
12	133-137	143-147
13	138-142	148-152
14	143-147	153-157
15	148-152	158-162
16	153-157	163-167
17	158-162	168-172
18	163-167	173-177
19	168-172	178-182
20	173 i więcej	183 i więcej

Chłopcy:

Punkty	6 latki (rocznikowo)	7 latki (rocznikowo)
1	94 i mniej	104 i mniej
2	95-99	105-109
3	100-104	110-114
4	105-109	115-119
5	110-114	120-124
6	115-119	125-129
7	120-124	130-134
8	125-129	135-139
9	130-134	140-144
10	135-139	145-149
11	140-144	150-154
12	145-149	155-159
13	150-154	160-164
14	155-159	165-169
15	160-164	170-174
16	165-169	175-179
17	170-174	180-184
18	175-179	185-189
19	180-184	190-194
20	185-189	195 i więcej

Punktacja końcowa:

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końcowy	100 - 75	74 - 50	49 - 25	24 i mniej

Aby zaliczyć test pozytywnie należy uzyskać minimum 50 pkt.