



**SZKOŁA
PODSTAWOWA NR1**
im. Janusza Korczaka
w Nowym Dworze Gdańskim

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

I. CELE:

- Nabór uczniów do klasy 4 Szkoły Podstawowej - sportowej
- Wyłonienie grupy chłopców i dziewcząt, którzy osiągnęli najwyższy wynik w teście sprawności fizycznej

II. OCENIE PODLEGAJĄ:

- sprawność ogólna (dziewczęta, chłopcy – p. nożna, p. siatkowa)
- wysokość ciała (dziewczęta – p. siatkowa)
- sprawność specjalna (dziewczęta, chłopcy – p. nożna)

III. KOLEJNOŚĆ PRÓB:

Pomiar wzrostu (dziewczęta – p. siatkowa)

1. Szybkość 10x5m (dziewczęta, chłopcy – p. nożna, p. siatkowa)
2. Próba mocy - skok w dal z miejsca (dziewczęta, chłopcy – p. nożna, p. siatkowa)
3. Technika specjalna - prowadzenie piłki (dotyczy wyłącznie dziewcząt i chłopców profil – p. nożna)
4. Technika specjalna - zwroty z piłką (dotyczy wyłącznie dziewcząt i chłopców profil – p. nożna)
5. Rzut piłką palantową (dziewczęta – p. siatkowa)

IV. HARMONOGRAM PRZEBIEGU PRÓB:

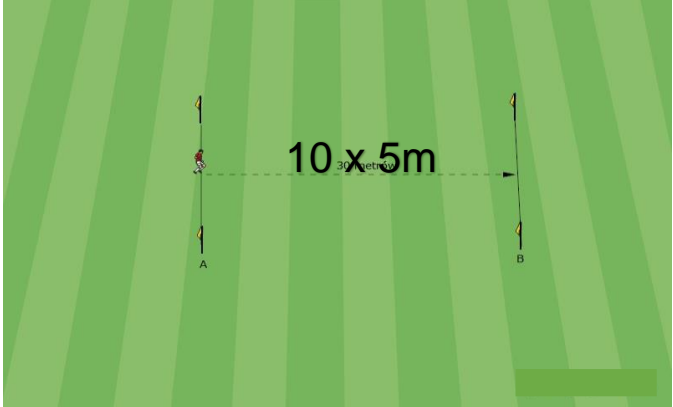
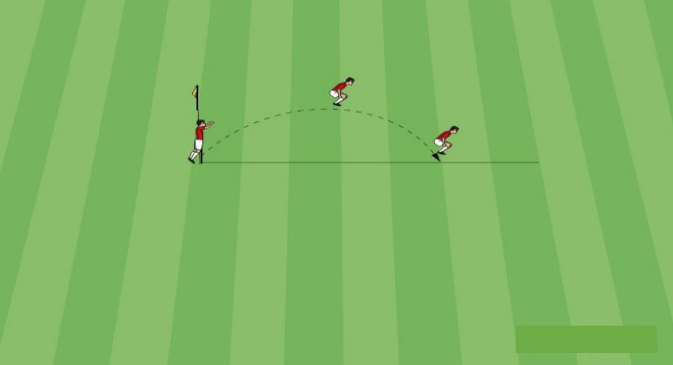
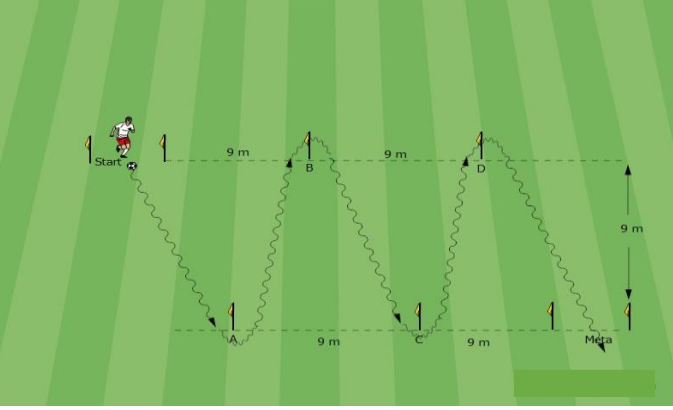
1. Rejestracja kandydatów,
2. Omówienie z kandydatami prób i zasad,
3. Pomiar wzrostu – dziewczęta p. siatkowa
3. Próby 1 - 2,
4. **Przerwa wypoczynkowa (napoje) – minimum 15 minut,**
5. Próby 3- 5,
6. Zakończenie testu, podziękowanie uczestnikom,
7. Podanie wyników testu uczestnikom w określonym przez szkołę terminie.

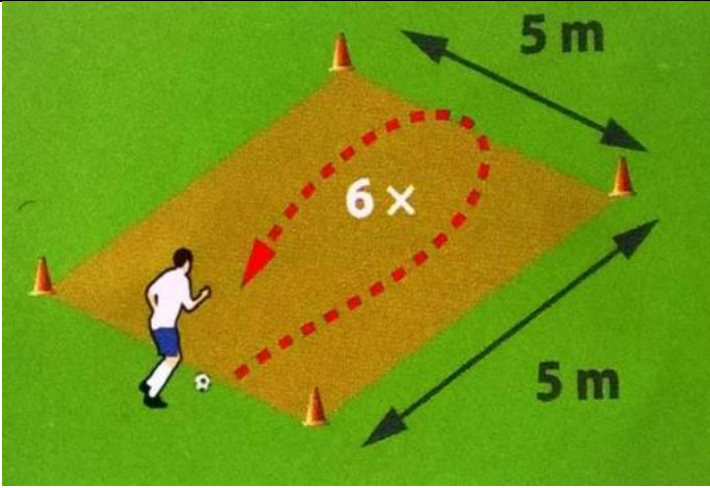

INFORMACJE OGÓLNE:

- **PIŁKI** - Do prób techniki specjalnej używamy piłek:
 - a) rozmiar 4 (350 g)

PRÓBY SPRAWNOŚCI

I. SZKOŁA PODSTAWOWA (klasa IV)

1. SZYBKOŚĆ (BIEG WAHADŁOWY 10X5M)	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg wahadłowy 10x5m. Zawodnik staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże.</p>		<p>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.</p>
2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL OBUNÓŻ Z MIEJSCA)		
<p>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.</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p>
3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)		
<p>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.</p>		<p>W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p>

<p>4. TECHNIKA SPECJALNA (ZWROTY Z PIŁKĄ)</p>		
<p>Zawodnik ma zadanie wykonać 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi "pachołkami" oddalonymi od siebie 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki przez zawodnika. Zawodnik musi prowadzić piłkę za jedną i drugą linię (zawodnik wykonuje zwrot kiedy piłka przekroczy linię całym obwodem) 6 razy. Zawodnik kończy próbę przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz.</p>		<p>W przypadku błędu zawodnika – próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.</p>
<p>5. RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ (80 g)</p>		
<p>Zawodnik z rozbiegu przodem wykonuje rzut piłeczką palantową sprzed wyznaczonej linii. Pomiar dokonywany jest na podstawie odległości od linii do miejsca gdzie piłeczka pierwszy raz zetknęła się z podłożem.</p>		<p>Test wykonywany jest dwukrotnie. Pod uwagę brany jest lepszy uzyskany przez ucznia wynik.</p>

PUNKTACJA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Punkty	Wzrost	Skok w dal z miejsca	Rzut piłeczką palantową	Bieg wahadłowy 10x5m	Zwroty z piłką	Prowadzenie piłki
	{cm}	{cm}	{m}	{s}	{s}	{s}
1	138,0 <	85 <	10,00 <	> 22,80	> 18,50	> 23,50
2	138,5	87	10,50	22,75	18,45	23,45
3	139,0	88	11,00	22,70	18,40	23,40
4	139,5	90	11,50	22,65	18,35	23,35
5	140,0	91	12,00	22,60	18,30	23,30
6	140,5	93	12,50	22,55	18,25	23,25
7	141,0	94	13,00	22,50	18,20	23,20
8	141,5	96	13,50	22,45	18,15	23,15
9	142,0	97	14,00	22,40	18,10	23,10
10	142,5	99	14,50	22,35	18,05	23,05
11	143,0	100	15,00	22,30	18,00	23,00
12	143,5	102	15,50	22,25	17,95	22,95
13	144,0	103	16,00	22,20	17,90	22,90
14	144,5	105	16,50	22,15	17,85	22,85
15	145,0	106	17,00	22,10	17,80	22,80
16	145,5	108	17,50	22,05	17,75	22,75
17	146,0	109	18,00	22,00	17,70	22,70
18	146,5	111	18,50	21,95	17,65	22,65
19	147,0	112	19,00	21,90	17,60	22,60
20	147,5	114	19,50	21,85	17,55	22,55
21	148,0	115	20,00	21,80	17,50	22,50
22	148,5	117	20,50	21,75	17,45	22,45
23	149,0	118	21,00	21,70	17,40	22,40
24	149,5	120	21,50	21,65	17,35	22,35
25	150,0	121	22,00	21,60	17,30	22,30
26	150,5	123	22,50	21,55	17,25	22,25
27	151,0	124	23,00	21,50	17,20	22,20
28	151,5	126	23,50	21,45	17,15	22,15
29	152,0	127	24,00	21,40	17,10	22,10
30	152,5	129	24,50	21,35	17,05	22,05
31	153,0	130	25,00	21,30	17,00	22,00
32	153,5	132	25,50	21,25	16,95	21,95
33	154,0	133	26,00	21,20	16,90	21,90
34	154,5	135	26,50	21,15	16,85	21,85
35	155,0	136	27,00	21,10	16,80	21,80
36	155,5	138	27,50	21,05	16,75	21,75
37	156,0	139	28,00	21,00	16,70	21,70
38	156,5	141	28,50	20,95	16,65	21,65
39	157,0	142	29,00	20,90	16,60	21,60
40	157,5	144	29,50	20,85	16,55	21,55
41	158,0	145	30,00	20,80	16,50	21,50
42	158,5	147	30,50	20,75	16,45	21,45
43	159,00	148	31,00	20,70	16,40	21,40
44	159,50	150	31,50	20,65	16,35	21,35
45	160,00	151	32,00	20,60	16,30	21,30
46	160,50	153	32,50	20,55	16,25	21,25
47	161,00	154	33,00	20,50	16,20	21,20
48	161,50	156	33,50	20,45	16,15	21,15
49	162,00	157	34,00	20,40	16,10	21,10

50	162,50	159	34,50	20,35	16,05	21,05
51	163,00	160	35,00	20,30	16,00	21,00
52	163,50	162	35,50	20,25	15,95	20,95
53	164,00	163	36,00	20,20	15,90	20,90
54	164,50	165	36,50	20,15	15,85	20,85
55	165,00	166	37,00	20,10	15,80	20,80
56	165,50	168	37,50	20,05	15,75	20,75
57	166,00	169	38,00	20,00	15,70	20,70
58	166,50	171	38,50	19,95	15,65	20,65
59	167,00	172	39,00	19,90	15,60	20,60
60	167,50	174	39,50	19,85	15,55	20,55
61	168,00	175	40,00	19,80	15,50	20,50
62	168,50	177	40,50	19,75	15,45	20,45
63	169,00	178	41,00	19,70	15,40	20,40
64	169,50	180	41,50	19,65	15,35	20,35
65	170,00	181	42,00	19,60	15,30	20,30
66	170,50	183	42,50	19,55	15,25	20,25
67	171,00	184	43,00	19,50	15,20	20,20
68	171,50	186	43,50	19,45	15,15	20,15
69	172,00	187	44,00	19,40	15,10	20,10
70	172,50	189	44,50	19,35	15,05	20,05
71	173,00	190	45,00	19,30	15,00	20,00
72	173,50	192	45,50	19,25	14,95	19,95
73	174,00	193	46,00	19,20	14,90	19,90
74	174,50	195	46,50	19,15	14,85	19,85
75	175,00	196	47,00	19,10	14,80	19,80
76	175,50	198	47,50	19,05	14,75	19,75
77	176,00	199	48,00	19,00	14,70	19,70
78	176,50	201	48,50	18,95	14,65	19,65
79	177,00	202	49,00	18,90	14,60	19,60
80	177,50	204	49,50	18,85	14,55	19,55
81	178,00	205	50,00	18,80	14,50	19,50
82	178,50	207	50,50	18,75	14,45	19,45
83	179,00	208	51,00	18,70	14,40	19,40
84	179,50	210	51,50	18,65	14,35	19,35
85	180,00	211	52,00	18,60	14,30	19,30
86	180,50	213	52,50	18,55	14,25	19,25
87	181,00	214	53,00	18,50	14,20	19,20
88	181,50	216	53,50	18,45	14,15	19,15
89	182,00	217	54,00	18,40	14,10	19,10
90	182,50	219	54,50	18,35	14,05	19,05
91	183,00	220	55,00	18,30	14,00	19,00
92	183,50	222	55,50	18,25	13,95	18,95
93	184,00	223	56,00	18,20	13,90	18,90
94	184,50	225	56,50	18,15	13,85	18,85
95	185,00	226	57,00	18,10	13,80	18,80
96	185,50	228	57,50	18,05	13,75	18,75
97	186,00	229	58,00	18,00	13,70	18,70
98	186,50	231	58,50	17,95	13,65	18,65
99	187,00	232	59,00	17,90	13,60	18,60
100	> 187,50	> 234	> 59,50	17,85 <	13,55 <	18,55 <