**Testy sprawnościowe:**

**I nabór**

4 czerwca godz. 15:00

7 czerwca godz. 15:00

**II nabór**

1 sierpnia godz. 10:00

Próby sprawności dla kandydatów do klasy sportowej

**DIETETYKA Z PROMOCJĄ ZDROWIA**  - **TANIEC SPORTOWY FITNESS**

1. SIŁA MIĘŚNI RAMION –Kandydat wykonuje zwis na drążku a następnie wykonuje ćwiczenia o narastającym stopniu trudności

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 3s | Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 5s | 1 pkt. |
| Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 10s | Zwis na wyprostowanych rękach wytrzymanie 10s | 2pkt. |
| Zwis na jednej ręce, wytrzymanie 3s | Zwis na jednej ręce, wytrzymanie 5s | 3pkt. |
| Zwis na jednej ręce, wytrzymanie 10s | Zwis na jednej ręce wytrzymanie 10s | 4pkt. |
| Zwis na wyprostowanych rękach podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek wytrzymanie 3s | Zwis na wyprostowanych rękach podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek wytrzymanie 5s | 5pkt. |
| Zwis, podciągnięcie się | Zwis, podciągnięcie się | 6pkt. |

1. SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA I RAMION- Kandydat wykonuje PLANK tzw. ,, deska’’ (podpór przodem na przedramionach) o narastającym stopniu trudności oraz z zachowaniem odpowiedniej techniki.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy  | Punkty |
| 20s | 30s | 1pkt. |
| 30s | 40s | 2pkt. |
| 40s | 50s | 3pkt. |
| 50s | 60s | 4pkt. |
| 60s | 70s | 5pkt. |
| 70s | 80s | 6pkt. |

1. GIBKOŚĆ: Kandydat staje w pozycji zasadniczej, a następnie wykonuje ciągłym powolnym ruchem skłon tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta  | Chłopcy  | Punkty |
| Chwyt oburącz za kostki | Chwyt oburącz za kostki | 1pkt. |
| Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | 2pkt. |
| Dotknięcie palcami obu rąk podłoża | Dotknięcie palcami obu rąk podłoża | 3pkt. |
| Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | 4pkt. |
| Dotknięcie dłońmi podłoża | Dotknięcie dłońmi podłoża | 5pkt. |
| Dotknięcie głową kolan | Dotknięcie głową kolan | 6pkt. |

1. SPRAWNOŚĆ WSZECHSTRONNA - Kandydat wykonuje Burpees (padnij- powstań) w kolejności przysiad, deskę pompkę do leżenia przodem i wyskok przez 30s.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dziewczęta | Chłopcy | Punkty |
| 6 Burpees | 7 Burpees | 1pkt. |
| 7 Burpees | 8 Burpees | 2pkt. |
| 8 Burpees | 9 Burpees | 3pkt. |
| 9 Burpees | 10 Burpees | 4pkt. |

**Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia: 22**

------------------------------------------------------------------------------------------

**PIŁKA NOŻNA**

1. Bieg na czas 5x10 m wahadłowy – zwinność, szybkość, siła dynamiczna. ( 20 pkt. )

Opis próby. Bieg wahadłowy na dystansie 5 x 10 metrów.

Rozpoczęcie biegu od prawego wyznaczającej dystans palika. Należy pokonać wyznaczony dystans obiegając paliki, tak aby nie spowodować ich przewrócenia.

1. Uderzenie piłki o ścianę 10x z odległości 5 m – technika i szybkość uderzenia piłki. ( 20 pkt. )

Opis próby. Zawodnicy uderzają w dowolny sposób piłkę o ścianę z wyznaczonej w odległości 5 metrów linii. Wykonują 10 uderzeń w jak najkrótszym czasie. Uderzenia, które są wykonane z odległości bliższej niż wyznaczona nie zostaną zaliczone.

1. Piłkarski tor przeszkód z elementami prowadzenia i przyjęcia piłki zakończony uderzeniem na bramkę 5 x 2 m. ( 20 pkt. )

Opis próby. Kandydaci wykonują próbę polegającą na prowadzeniu piłki po specjalnym torze. Próba jest wykonywana dwukrotnie na oddzielnych torach ustawionych względem siebie na zasadzie lustrzanego odbicia. Czas dwóch prób jest sumowany. Po zakończeniu drugiej próby kandydat wykonuje 6 uderzeń na bramkę z odległości 6 metrów w oznaczone sektory bramki - liczy się dokładność wykonania.

1. Gry obserwowane 5:5 – na boisku ze sztuczną nawierzchnią

/ konieczne płaskie obuwie sportowe/ – ocenianie taktyki, techniki, motywacji do gry oraz sprawności w skali 1 – 5, ( 30 pkt. )

**Maksymalna liczba punktów możliwych do zdobycia: 90**

**Piłka koszykowa**

1. Dwutakt prawa i lewa strona max 20 pkt.
2. Koperta (kozłowanie na czas) max 20 pkt
3. Rzut wolny max 10 pky.
4. Gra max 10 pkt.

**Piłka siatkowa**

1. Odbicia górne max 20 pkt.
2. Odbicia dolne max 20 pkt.
3. Zagrywka max 10 pkt.
4. Gra max 10 pkt.

**Dodatkowe punkty do zdobycia z piłki koszykowej i siatkowej:**

1. Bieg wahadłowy max 15 pkt.
2. Siła mięśni brzucha max 15 pkt.