Testy sprawnościowe do klasy pierwszej sportowej o **profilu ogólnym**

w SP 52 w Gdyni

Miejsce – Hala sportowa SP 52 w Gdyni

Termin- **17 kwietnia 2025r. godz. 14.00-15.00**

**8 maja 2025r. godz. 16.00-17.00**

**Celem testów** jest obiektywne stwierdzenie ogólnych umiejętności ruchowych dzieci, które wykazują zainteresowanie szeroko pojętym sportem- aktywnością sportową oraz chcą doskonalić i rozwiać swoje umiejętności w klasie sportowej.

**Test obejmuje 5 prób kontrolnych**. Punktacja zostanie przyznana w oparciu tabele punktowe, poprawność wykonania ćwiczeń, a także o łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych, ocenioną przez nauczycieli/trenerów prowadzących testy.

**Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 30 punktów**. O przyjęciu kandydata do klasy pierwszej sportowej decydują przede wszystkim: obecność na sprawdzianie rekrutacyjnym, uzyskanie minimum 15 punktów z testu sprawności oraz uzyskanie pozytywnej opinii nauczycieli/trenerów prowadzących testy. Punkty zostaną policzone przez komisję po ukończeniu i weryfikacji wszystkich osób i przeprowadzeniu wszystkich prób sprawnościowych. Kandydaci będą przyjmowani w kolejności, łącznej liczby punktów uzyskanych w testach.

**Na testy sprawnościowe zgłaszamy się w stroju sportowym!!!**

1. **Bieg wahadłowy zwinnościowo - szybkościowy 4 x 10m**:

- **wykonanie** - na sygnał „na miejsca” testowany staje w miejscu startu. Na komendę "start" zostaje uruchomiony stoper. Uczeń biegnie do drugiego miejsca (odległość 10 m), podnosi z podłogi ( **wyznaczone miejsce** ) woreczek, po czym wraca na start, gdzie kładzie woreczek ( **w wyznaczonym miejscu** ), woreczek nie może być rzucony. Następnie biegnie po drugi woreczek i wraca kładzie go ponownie w wyznaczonym miejscu, czas stop.

**Próbę wykonuje się dwukrotnie**. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajdzie się w wyznaczonym miejscu.

- **pomiar**: liczy się najlepszy czas

- **uwagi:** próba będzie unieważniona, gdy woreczki będą rzucane a nie odkładane. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

1. **Skłony w przód z leżeniem tyłem ( brzuszki ) przez 30 s - próba siły mięśni brzucha**

- **wykonanie:** testowany leży na karimacie, stopy zaczepione o drabinki, kolana ugięte, ręce splecione na karku. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami karimaty). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

**- pomiar**: notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. - **uwagi**: nie wolno w czasie wykonywania próby wykonywać zamachu rękoma. Leżenie na karimacie do linii łopatek.

3. **Skok w dal z miejsca - próba mocy (siła nóg)**

- **wykonanie:** testowany staje za wyznaczoną linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

- **pomiar**: skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a końcem buta nogi bliższej. - **uwagi :** skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć, można podeprzeć się rękoma z przodu po wylądowaniu.

4. **Rzut piłką palantową na odległość**

- **wykonanie:** testowany z wyznaczonego miejsca bez rozbiegu, wykonuje rzut piłką tenisową. Rzut wykonujemy dwukrotnie. - **pomiar:** mierzymy uzyskaną odległość od wyznaczonego miejsca, do miejsca upadku piłki. Liczy się lepszy wynik rzutu.

**5. Ćwiczenia równoważne**

- **wykonanie:** wejście na odwróconą ławkę, przejście wzdłuż na drugi koniec, wykonanie obrotu i powrót. W drodze powrotnej na środku ławki wykonanie zatrzymania na jednej nodze,(stanie na jednej nodze w pozycji tzw. ”bocian” tj. ze stopą jednej nogi opartą o kolano drugiej nogi przez 3 sek. ), dojście do końca ławki. Zeskok obunóż na materac. – **ocena** sprawności i stabilności przejścia. – **uwagi**: jeżeli osoba testowana spadnie z ławki, wykonuje próbę jeszcze raz.