

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej o profilu piłka ręczna

Sprawdzian umiejętności motorycznych obejmuje:

I. Skok w dal z miejsca:

a) wykonanie

Uczeń staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość .

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	>117	118 - 136	137 - 152	153 - 173	174 - 199	<200
chłopcy	>150	151 - 159	160 - 179	180 - 199	200 - 229	<230

II. Bieg zwinnościowy 4x10m:

a) wykonanie

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

b) pomiar

Próbie 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.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) punktacja

punkty	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	>16,1	16,0 – 15,1	15,0 – 13,1	13,0 – 12,1	12,0 – 11,1	<11,0

chłopcy	>14,9	14,8 – 13,6	13,5 – 12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 9,9	<9,8
----------------	-------	-------------	-------------	-------------	------------	------

III. Rzut piłką lekarską 2kg w przód:

a) wykonanie

Uczeń staje w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) uwagi

Po wykonaniu dwóch rzutów próbnych, wykonuje się rzuty kwalifikowane do pomiaru.

d) punktacja

punktacja	1	2	3	4	5	6
dziewczęta	>4,4	4,5 – 5,0	5,1 – 5,7	5,8 – 6,2	6,3 – 6,8	<6,9
chłopcy	>5,9	6,0 – 6,7	6,8 – 7,6	7,7 – 8,2	8,3 – 8,9	<9,0

Sprawdzian umiejętności specjalnych obejmuje:

1. *Kozłowanie piłki w biegu slalomem wraz ze zmianą ręki (kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki).*
 - oceniana jest technika wykonania,
 - punktacja 0 – 5.
2. *Rzut na bramkę z biegu.*
 - oceniana jest technika wykonania,
 - punktacja 0 – 5.
3. *Rzut na bramkę z wyskoku.*
 - oceniana jest technika wykonania,
 - punktacja 0 – 5.
4. *Podania i chwyt piłki.*
 - oceniana jest technika wykonania,
 - punktacja 0 – 5.

Łączna punktacja za część ogólną i specjalną 38 punktów. Próg zaliczeniowy 20 punktów.