

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA UCZNIÓW UBIEGAJĄCYCH SIĘ O PRZYJĘCIE
DO I KLASY SPORTOWEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3 W ŻORACH**

Próby sprawności fizycznej mają za zadanie określić poziom sprawności kandydatów i stworzenie listy uczniów od najsprawniejszego co będzie podstawą przyjęcia kandydata do klasy sportowej. Ocenie zostaną poddane następujące kryteria sprawnościowe:

1. **Szybkość:** bieg wahadłowy 6x5m, maksymalna ilość punktów 15pkt
2. **Skoczność:** skok z miejsca obunóż, maksymalna ilość punktów 15pkt
3. **Siła mięśni ramion:** rzut piłką palantową z miejsca, maksymalna ilość punktów 15pkt
4. **Gibkość:** skłon tułowia w przód w siadzie, staniu lub mostek, maksymalna ilość punktów 15pkt
5. **Zwinność:** tor z przeszkodami, maksymalna ilość punktów 15pkt

Dodatkowo ocenie będzie podlegać

1. **Wzrost i waga** – wskaźnik BMI, maksymalna ilość punktów 5pkt
2. **Rocznik kandydata:** kandydat rocznikowo młodszy otrzymuje 5 pkt
3. **Próba odwagi:** zwis na drążku i zeskok na materac, maksymalna ilość punktów 5pkt