

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ  
DLA UCZNIÓW UBIEGAJĄCYCH SIĘ O PRZYJĘCIE  
DO IV 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, punktowa zgodnie z tabelką PZPS:

1. **Zwinność:** bieg wahadłowy 10x5m maksymalna ilość punktów: 100pkt
2. **Skoczność:** skok z miejsca obunóż maksymalna ilość punktów 100pkt
3. **Moc:** rzut piłką palantową z rozbiegu maksymalna ilość punktów:100pkt
4. **Wzrost kandydata,** maksymalna ilość punktów: 100pkt
5. **Siła mięśni ramion:** rzut piłką lekarską 1kg w przód w pozycji stojącej w wykroku: maksymalna ilość pkt 100pkt
6. **Rocznik kandydata:** kandydat rocznikowo młodszy otrzymuje 20 punktów.
7. **Siła mięśni brzucha:** skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem o nogach ugiętych na czas, maksymalna ilość punktów: 35pkt