

# **PRÓBY SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ DLA KANDYDATEK I KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ W GIMNAZJUM NR 1 W ŚRODZIE WLKP**

## **1.SZYBKOŚĆ** - bieg na 20 metrów

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób,
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.

## **2.WYTRZYMAŁOŚĆ** - bieg na 600 metrów dziewczęta i 1000 metrów chłopcy

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- czas mierzony z dokładnością do 1 sekundy,
- próba wykonana na bieżni lekkoatletycznej.

## **3.MOC** - skok w dal z miejsca

- na linii z jednoczesnego odbicia obunóż
- skok mierzony w centymetrach
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

#### **4.ZWINNOŚĆ** - bieg 4 x 10 metrów z przenoszeniem elementów

- start na sygnał trenera z pozycji wysokiej,
- po pierwszym odcinku zawodnik podnosi element i przenosi go na koniec drugiego odcinka,
- zawodnik przenosi dwa elementy, które znajdują się w kołach, element nie może być rzucony,
- liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób,
- czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy.

**Punktacja prób sprawności ogólnej ustalana jest podstawie :**

„Punktacji Sprawności fizycznej Młodzieży Polskiej w/g Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej”