

# ZASADY REKRUTACJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO

## O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ DZIEWCZĄT

### TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Testy sprawnościowe dla dziewcząt klasy czwartej odbędą się:

- **Data:** 20 kwietnia 2020 roku /poniedziałek/
- **Czas:** godzina – 13:00
- **Miejsce:** hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 12 w Gnieźnie

Próba sprawności fizycznej obejmuje następujące zagadnienia:

- ❖ pomiar cech somatycznych (waga/wzrost) - bez punktacji
- ❖ **SPRAWNOŚĆ OGÓLNA dziewcząt ( 20 punktów )**
  1. **Szybkość** – bieg na dystansie 30 metrów ze startu wysokiego (2x) – czas biegu mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy (5 pkt),
  2. **Skoczność** – skok w dal obunóż z miejsca (3x) – odległość skoku mierzymy z dokładnością do 5 centymetrów (5 pkt),
  3. **Siła** – rzut piłką lekarską 1kg. dziewczyny - oburącz zza głowy do przodu (3x) – odległość mierzymy z dokładnością do 10 centymetrów (5 pkt),
  4. **Zwinność** – bieg wahadłowy 4 x 10m. z przenoszeniem 2 klocków (1x ) – czas biegu mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy (5 pkt).

Ocenie podlega najlepszy wynik każdej z prób.

#### ❖ **SPRAWNOŚĆ SPECJALNA - dziewcząt (30 punktów)**

Test Denisiuka (5 pkt)

\*) **wykonanie** - Badana staje przed linią startu. Na dany sygnał biegnie do pierwszej chorągiewki, okrąży ją nie dotykając, dobiega do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki, okrąży ją, przyjmuje pozycję na „czworakach” i w drodze powrotnej biegnie na czworakach do materaca, na którym znowu wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie powstaje i biegnie do pierwszej chorągiewki, którą okrąży nie dotykając i dobiega do mety.

\*) **pomiar** - czas wykonania próby mierzy się stoperem z dokładnością do 0,1 sek.

Ocena sprawności specjalnej:

- a) **„wyścigi rzędów”** - obserwacja i ocena zachowania i umiejętności kozłowania, poruszania się z piłką podczas wyścigów. (10 pkt)
- b) **gra w „cztery ognie”** – obserwacja i ocena zachowania się uczennic na boisku podczas gry w kontakcie z przeciwnikiem (15 pkt)