



## **TEST SPRAWNOŚCI DO KLASY 1 Z ODDZIAŁEM SPORTOWYM**

### **1. BIEG NA DYSTANSIE 20 M**

Uczestnik wykonuje bieg na dystansie 20 m, startując z miejsca w postawie wysokiej, na sygnał mierzącego czas. Po przekroczeniu wyznaczonej mety czas jest zatrzymany.

Wynik testu: z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat. Kandydat otrzymuje odpowiednią ilość punktów za uzyskany wynik wg przelicznika (załącznik 4).

### **2. BIEG WAHADŁOWY 4X10 Z PRZENOSZENIEM WORECZKA**

Uczestnik startuje z pozycji wysokiej, biegnie po pierwszy woreczek i wraca z nim na miejsce startu, odkładając na ziemię, następnie biegnie po drugi woreczek i powraca z nim na miejsce startu. Czas jest wyłączany w momencie odłożenia drugiego woreczka. Wynik testu: z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat. Kandydat otrzymuje odpowiednią ilość punktów za uzyskany wynik wg przelicznika(załącznik 4)

### **3. TEST GIBKOŚCI - SKŁON W PRZÓD W SIADZIE PROSTYM**

Podczas próby dokonywany jest pomiar w centymetrach pogłębienia skłonu.

Wynik testu: z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat. Kandydat otrzymuje odpowiednią ilość punktów za uzyskany wynik wg przelicznika(załącznik 4)