

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE
DO KLAS SPORTOWYCH
DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 388**

(lekka atletyka, judo, unihokej, piłka siatkowa)

**20.03.2019r i 13.05.2019r - godz. 9.00 - 12.00
(boisko, hala sportowa, ul. Deotymy 25/33)**

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej

Do klasy VII następujące próby:

- bieg na dystansie 50 m
- bieg na dystansie 800 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców
- bieg wahadłowy 4x10m
- skok w dal z miejsca
- siady z leżenia tyłem w czasie 30 sek. - mięśnie brzucha
- skłon w przód z pozycji stojącej na podwyższeniu
- zwis na drążku dla dziewcząt (na czas) i podciąganie dla chłopców (ilość)

Dodatkowo dla klasy siatkarskiej odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym.
Do klasy unihokeja prowadzenie piłki slalomem między pachółkami zakończone strzałem na bramkę.

Do klas IV - VI następujące próby:

- bieg na dystansie 50 m
- bieg wahadłowy 4x10m
- skok w dal z miejsca
- siady z leżenia tyłem w czasie 30 sek. - mięśnie brzucha
- skłon w przód z pozycji stojącej na podwyższeniu