**Test kwalifikacyjny do klasy VII sportowej o profilu siatkarskim (dziewczęta) i piłkarskim (chłopcy)**

Test wybranych zdolności motorycznych dla dziewcząt i chłopców

**Skoczność** - skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| 5 stóp | 5 stóp | minimalny 1 pkt |
| 6 stóp | 6 stóp | dostateczny 2 pkt |
| 7 stóp | 7 stóp | dobry 3 pkt |
| 8 stóp | 8 stóp | bardzo dobry 4 pkt |
| 9 stóp | 9 stóp | wysoki 5 pkt |
| 10 stóp | 10 stóp | wybitny 6 pkt |

**Gibkość** - stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dziewczęta** | **Chłopcy** | **Punkty** |
| chwyt oburącz za kostki | chwyt oburącz za kostki | minimalny 1 pkt |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dostateczny 2 pkt |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dobry 3 pkt |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | bardzo dobry 4 pkt |
| dotknięcie dłońmi podłoża | dotknięcie dłońmi podłoża | wysoki 5 pkt |
| dotknięcie głową kolan | dotknięcie głową kolan | wybitny 6 pkt |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Szybkość ruchu z szybkością zmiany kierunku**

*Dane dotyczące próby:*

Bieg ciągły na odcinku 6 m.

*Sposób wykonania:*

Ćwiczący biegnie 8 razy (4 razy przodem i 4 razy tyłem). Za każdym razem musi dotknąć obiema nogami linii wyznaczających dystans próby.

*Ocena:*

Mierzy się czas wykonania próby

* wynik poniżej 24 sek. – 6 pkt.
* wynik od 22 do 24 sek. – 4 pkt
* wynik od 24 do 26 sek – 2 pkt
* wynik powyżej 26 sek. – 1 pkt.

Ćwiczący wykonuje dwie próby, ocenie podlega lepszy wynik.

**Wytrzymałość**

*Dane dotyczące próby:*

Ćwiczący przez 1 minutę wykonuje jak największą liczbę powtórzeń ćwiczenia.

*Jeden cykl ćwiczenia stanowi:*

* z postawy zasadniczej, przejście do przysiadu podpartego,
* następnie wyrzut nóg w tyl, do podporu przodem
* powrót do przysiadu podpartego
* wyskok w górę z klaśnięciem w dłonie ponad głową.

*Ocena:*

Ocenie podlega ilość wykonanych pełnych cykli ćwiczenia.

* wynik powyżej 26 powtórzeń - 6 pkt
* wynik od 20 do 26 powtórzeń – 4 pkt
* wynik od 14 do 19 powtórzeń – 2 pk
* wynik poniżej 14 powtórzeń – 1 pkt