



Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami
Dwujęzycznymi i Sportowymi im. Janusza Kusocińskiego w Łomiankach
Adres: ul. Staszica 2
05-092 Łomianki
Tel/Fax: 22-751-56-10



Próby sprawnościowe do oddziału sportowego – klasa 1
profil koszykówka dziewcząt, oraz pływanie dziewczęta i chłopcy

Próby dla kandydatów do grupy koszykarskiej i pływackiej:

1. **Tor przeszkód** – próba wykonywana na czas, o ilości zdobytych punktów decyduje ranking miejsc.

Próbę wykonujemy 2 razy, pod uwagę brany jest lepszy czas.

- Bieg slalomem- bieg między tyczkami rozstawionymi co 3 metry
- Przełożenie kółka/szarfy – przełożenie kółka/ szarfy przez ciało od góry lub od dołu
- Płatki – przejście pod 3 płatkami o wysokości 55 cm rozstawionymi w odległości 2,5m
- Drabinka treningowa – przebiegnięcie przez rozłożoną na podłodze drabinę
- Obiegnięcie tyczki dookoła
- Bieg – bieg prosty na odcinku 9 m

Punktacja :

1 m – 20 pkt

2 m – 18 pkt

3 m – 16 pkt

4 m – 15 pkt

5 m - 14 pkt

6 m – 13 pkt

7 m – 12 pkt

8 m – 11 pkt

9 m – 10 pkt

10 m – 9 pkt

11 m – 8 pkt

12 m – 7 pkt

13 m – 6 pkt

14 m – 5 pkt

15 m i kolejne – 4 pkt



**Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami
Dwujęzycznymi i Sportowymi im. Janusza Kusocińskiego w Łomiankach**
Adres: ul. Staszica 2
05-092 Łomianki
Tel/Fax: 22-751-56-10



2. **Skok w dal obunóż z miejsca** – Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć, o ilości zdobytych punktów decyduje ranking miejsc

Punktacja :

- 1 m – 20 pkt
- 2 m – 18 pkt
- 3 m – 16 pkt
- 4 m – 15 pkt
- 5 m - 14 pkt
- 6 m – 13 pkt
- 7 m – 12 pkt
- 8 m – 11 pkt
- 9 m – 10 pkt
- 10 m – 9 pkt
- 11 m – 8 pkt
- 12 m – 7 pkt
- 13 m – 6 pkt
- 14 m – 5 pkt
- 15 m i kolejne – 4 pkt

Próba dla kandydatów do grupy koszykarskiej

Bieg wahadłowy – 4 x 6m - bieg na odcinku 6m z przenoszeniem piłki do koszykówki o rozmiarze 5z punktu A do punktu B. Próbę wykonujemy 2 razy, pod uwagę brany jest lepszy czas, o ilości zdobytych punktów decyduje ranking miejsc.

Punktacja :

- 1 m – 20 pkt
- 2 m – 18 pkt
- 3 m – 16 pkt
- 4 m – 15 pkt
- 5 m - 14 pkt
- 6 m – 13 pkt
- 7 m – 12 pkt
- 8 m – 11 pkt



**Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami
Dwujęzycznymi i Sportowymi im. Janusza Kusocińskiego w Łomiankach**
Adres: ul. Staszica 2
05-092 Łomianki
Tel/Fax: 22-751-56-10



9 m – 10 pkt
10 m – 9 pkt
11 m – 8 pkt
12 m – 7 pkt
13 m – 6 pkt
14 m – 5 pkt
15 m i kolejne – 4 pkt

Próba dla kandydatów do grupy pływackiej

Skłon tułowia w przód - skłon tułowia w przód o prostych nogach , stojąc na ławeczce gimnastycznej wykonujemy skłon. Mierzymy jak głęboko sięgną palce rąk.

Punktacja:

5 pkt – poniżej poziomu ławeczki
3 pkt – do poziomu palców nóg
1 pkt – powyżej poziomu palców nóg