

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ W ROKU SZKOLNYM
2016/2017**

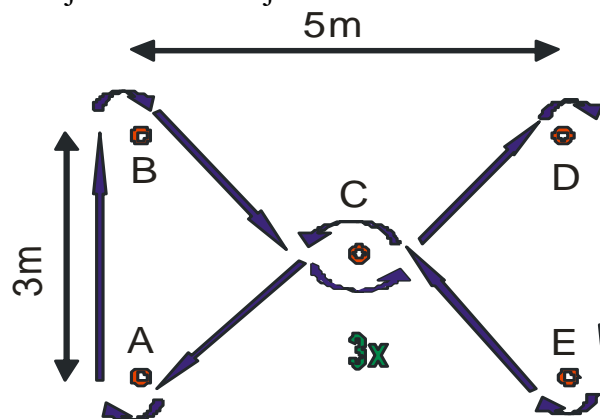
INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- **Bieg na 30m (po trawie)**

Tę próba służy do pomiaru czasu startu z pozycji wysokiej. Wynik jest lepszy z uzyskanych.

2. - _____

Tę próba służy do pomiaru czasu biegu z przeszkodami. Wynik jest lepszy z uzyskanych.



3. **Moc - Skok w dal z miejsca.**

Tę próba służy do pomiaru czasu skoku w dal z miejsca. Wynik jest lepszy z uzyskanych.

4. - _____ **przodem**

Tę próba służy do pomiaru czasu biegu z przeszkodami. Wynik jest lepszy z uzyskanych.

5. **Moc - _____**

Tę próba służy do pomiaru czasu biegu z przeszkodami. Wynik jest lepszy z uzyskanych.

- _____
Sposób wykonania: ob! tzhob! ob! n j k t d b! cbeboz! tuk! ob! njojj! tubsu!
Ob! l p n oe! tubsu! c j hoj! ep! es h j k njojj!) pemh p ! 2! n -! peoptj! !oj k! l m d l! -! p! d zn!
s b d l ob! njojj! tubsu! -! he j! l be j! l m d l!) l m d l! o j! n p ! cz! s dpoz! !Obtu o j! c j hoj! p!
es h j l m d l! j s b d k d l be j! h p! pop o j! ob! njojj
Pomiar: s c! z l po k! t j! e l s p w j! ! M j d z! t j! m t z! d b t! n j s poz! ! epl beop dj! ep! 2021!
t l oez! s c b! p tuk! b l p d p o b! ! d i j m -! hez! es h j l m d l! ob! k e k! t j! ob! njojj! tubsu

8. - _____
Sposób wykonania: cbeboz! tuk! ob! b d! h j n o b t u z d o k! u b l! b c z! b r d! t u! ! p c k n p b z! k k!
l s b e -! t u p z! b s u -! l p r h o b! z s p t u p b o! !Obtu o j! cbeboz! z l po k! t l po! ! s e!
b o b d k k d k b! o b k o j k b r d b n j s l! r h e! o b! p e j b d
Pomiar: s c! z l po k! t j! e l s p w j! -! z o j l! m t z! p e d z u z b o z! k t u! ! d n

**PUNKTACJA
INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ**

!l b e k !l pol s o k j l boe z e b u n p ! z t l b ! n b l t z n b m j ! 6! o l u -! k ! d b p d j u ! 5 l /

<u>Bieg na 30m (po trawie)</u>
4,95 i mniej 5 pkt. 4,96 - 5,05 - 4 pkt. 5,06 - 5,15 - 3 pkt. 5,16 - 5,25 - 2 pkt. 5,26 - 5,35 - 1 pkt. 6-47! j poj k- 0 pkt.
<u>Moc - Skok w dal z miejsca</u>
p z k331 dn! 5 pkt. 200cm - 219cm - 4 pkt. 180cm - 199cm - 3 pkt. 160cm - 179cm - 2 pkt. 140cm - 159cm - 1 pkt. poj k251 dn - 0 pkt.
<u>przodem</u>
8n! j j d k 5 pkt. 6m - 7m - 4 pkt. 5m - 6m - 3 pkt. 4m 5m - 2 pkt. 3m 4m - 1 pkt. poj j 3 m - 0 pkt.
<u>Moc -</u>
p z k331 dn! 5 pkt. 200cm - 219cm - 4 pkt. 180cm - 199cm - 3 pkt. 160cm - 179cm - 2 pkt. 140cm - 159cm - 1 pkt. poj k251 dn - 0 pkt.
<u>przodem</u>
30 i j d k 5 pkt. 25 29 4 pkt. 23 - 28 3 pkt. 18 22 - 2 pkt. 15 17 1 pkt. poj k26! 0 pkt.
<u>przodem</u>
10 s. i mniej 5 pkt 11 14 s.- 4 pkt. 15 18 s. - 3 pkt. 19 22 s. - 2 pkt. 23 24 s. - 1 pkt. 25 s. i j d k- 0 pkt.
<u>przodem</u>
29! dn! j j d k 5 pkt 12 17 cm 4 pkt. 5 11 cm 3 pkt. 0 4 cm 2 pkt -5 do -1 cm 1 pkt. -6 cm i mniej 0 pkt