**11. Warunki testu sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy sportowej:**

**11.1** Każda osoba, składająca podanie do klasy sportowej, bierze udział w teście sportowym celem diagnozowania poziomu sprawności fizycznej kandydata. Kandydat zobowiązany jest odpowiednio przygotować się do testu sprawności, przynosząc ze sobą strój sportowy (krótkie spodenki, koszulka odsłaniająca stawy łokciowe) i obuwie sportowe bez kolców, o dobrej przyczepności do podłoża. Niedopuszczalne jest noszenie podczas testu biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała. Test sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.

**11.2. Test obejmuje:**

**1. Test ogólny dla piłki nożnej i piłki siatkowej (5 konkurencji).**

Test szybkości: bieg wahadłowy 10x10m

Próba mocy: skok w dal z miejsca

Test wytrzymałościowy: test Coopera

**Opis konkurencji:**

**Bieg wahadłowy:** startujący/a staje nogą wykroczną przed linią startu w pozycji wysokiej. Następnie na sygnał biegnie jak najszybciej do pierwszego pachołka, okrąża go i dalej biegnie do drugiego pachołka. Odległość między pachołkami wynosi 10m. Startujący/a biegnie 10 razy w obydwie strony, stoper jest wyłączony w momencie przekroczenia mety. Wynikiem jest czas uzyskany po biegu.

**Próba mocy:** Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

**Test Coopera:** bieg po bieżni lekko atletycznej przez 12 min. Wynikiem jest dystans pokonany przez startującego/cą. Startujący biegną w grupach maksymalnie 10 osobowych.

**Test specjalistyczny – piłka nożna:**

Prowadzenie piłki ze strzałem na bramkę

Żonglerka

**Test specjalistyczny – piłka siatkowa:**

Zagrywka kierunkowa

Odbicia naprzemienne

**2. Test specjalistyczny – lekka atletyka: (3 konkurencje)**

Bieg na 100m

Bieg na K-800m / M-1000m

Pchnięcie kulą

Kolejność zdawanych konkurencji: test szybkości, próba mocy, test wytrzymałościowy. Następnie w grupach odbędą się testy specjalistyczne.

Czas trwania testu: około 3h w jednym dniu. Każda próba sprawności wykonywana jest tylko raz. Wyniki testu sprawności fizycznej przekazane są do komisji rekrutacyjnej.

**11.3. Określanie poziomu sprawności:**

**Dziewczęta:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Poziom sprawności | Skok w dal | Bieg wahadłowy | Test Coopera |
| Niski | 0-55 | 33,4s | 1750m |
| Średni | 56-113 | 32,4s | 1800-1900m |
| Dobry | 114-171 | 30,4s | 1950-2100m |
| Bardzo dobry | 172-229 | 29,4s | 2150-2250m |
| Wysoki | 230+ | 28,4s | 2300m |

**Chłopcy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Poziom sprawności | Skok w dal | Bieg wahadłowy | Test Coopera |
| Niski | 0-72 | 32,4s | 2100m |
| Średni | 73-147 | 31,4s | 2250-2350m |
| Dobry | 148-223 | 30,4s | 2400-2600m |
| Bardzo dobry | 224-299 | 28,4s | 2650-2759m |
| Wysoki | 300+ | 27,0s | 2800m |

**11.4. Wyniki testu sprawności:**

Komisja powołana przez dyrektora szkoły po przeprowadzeniu testu sprawności fizycznej określa czy kandydat uzyskał pozytywne/negatywne wyniki prób sprawności fizycznej (zaliczenie). Wyniki określające poziom sprawności są przekazywane członkom komisji rekrutacyjnej i uwzględniane przy postępowaniu rekrutacyjnym.