**ZASADY REKRUTACJI**

**DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO**

**O PROFILU PIŁKI RĘCZNEJ DZIEWCZĄT**

Testy sprawnościowe dla dziewcząt do klasy IV odbędą **22 kwietnia 2020 r. o godz. 15.00,   
w hali GOSiR przy ul. Sportowa 5 (stara hala).**

# DO KLASY IV SPORTOWEJ

Próba sprawności fizycznej obejmuje następujące zagadnienia:

pomiar cech somatycznych (waga/wzrost) - bez punktacji.

**SPRAWNOŚĆ OGÓLNA** dziewcząt ( 20 punktów )

1. Szybkość – bieg na dystansie 30 metrów ze startu wysokiego ( 2x ) – czas biegu mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy ( 5 pkt. ),
2. Skoczność – skok w dal obunóż z miejsca ( 3x ) – odległość skoku mierzymy z dokładnością do 5 centymetrów ( 5 pkt. ),
3. Siła – rzut piłką lekarską 1kg oburącz zza głowy do przodu ( 3x ) – odległość mierzymy z dokładnością do 10 centymetrów ( 5 pkt. ),
4. Zwinność – bieg wahadłowy 4 x 10m. z przenoszeniem 2 klocków ( 1x ) – czas biegu mierzymy z dokładnością do 0,1 sekundy ( 5 pkt. ).

Ocenie podlega najlepszy wynik każdej z prób.

**SPRAWNOŚĆ SPECJALNA** - dziewcząt ( 30 punktów )

Test Denysiuka (5 pkt.)

\*) *wykonanie* - Badana staje przed linią startu. Na dany sygnał biegnie do pierwszej chorągiewki, okrąża ją nie dotykając, dobiega do materaca, na którym wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do drugiej chorągiewki, okrąża ją, przyjmuje pozycję na „czworakach” i w drodze powrotnej biegnie na czworakach do materaca, na którym znowu wykonuje przewrót w przód. Po przewrocie powstaje i biegnie do pierwszej chorągiewki, którą okrąża nie dotykając i dobiega do mety.

\*) *pomiar* - Czas wykonania próby mierzy się stoperem z dokładnością do 0,1 sek.

Ocena sprawności specjalnej:

1. „Wyścigi rzędów” - obserwacja i ocena zachowania i umiejętności kozłowania, poruszania się z piłką podczas wyścigów. ( 10 pkt. )
2. Gra w „Cztery ognie” (ewentualnie ze względu na liczbę uczestników gra w „Dwa ognie”) – obserwacja i ocena zachowania się uczennic na boisku podczas gry w kontakcie z przeciwnikiem ( 15 pkt. )