

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

w Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. I. J. Paderewskiego w Sulejówku

do klasy USPORTOWIONEJ

Lista kandydatów przystępujących do próby sprawności fizycznej zostanie podana w dniu **2 czerwca 2021 roku**. Próbę sprawności fizycznej przeprowadza się na boisku szkolnym i sali gimnastycznej w dniu **9 czerwca 2021 od godziny 14:00** (II termin: 16 czerwca 2021 godz. 14:00 - wyłącznie dla kandydatów, którzy z przyczyn niezależnych nie mogli przystąpić do sprawdzianu w I terminie. Kandydat lub jego rodzic w tej sytuacji zobowiązany jest przedstawić stosowny dokument poświadczający brak możliwości przystąpienia do sprawdzianu nie później niż w dniu próby).

17 czerwca - podanie listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej

-

Informacje organizacyjne

- Kandydat do szkoły wykonuje testy w stroju i obuwiu sportowym (nie można biegać w kolcach)
- Niedopuszczalne jest podczas testu noszenie biżuterii lub innych przedmiotów o ostrych krawędziach, które mogą spowodować uszkodzenie ciała
- Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka
- Test sprawności przeprowadzony będzie zgodnie z harmonogramem i zaleceniami GIS, MZ
- Należy pamiętać, iż warunkiem przystąpienia do testu sprawnościowego jest dostarczenie pisemnej zgody rodziców / opiekunów prawnych na uczęszczanie kandydata do klasy Usportowionej oraz orzeczenia lekarskiego potwierdzającego bardzo dobry stan zdrowia wydany przez lekarza. (tutaj nie musi być lekarz sportowy)

Próba sprawności fizycznej

1. Bieg na dystansie 50m

Kandydat ustawia się przed linią startową i biegnie jak najszybciej po linii prostej do mety. O wyniku decyduje uzyskany czas biegu.

2. Bieg długodystansowy

Kandydatki ustawiają się na linii i biegną na dystansie 800m, natomiast kandydaci biegną na dystansie 1000m. O wyniku decyduje uzyskany czas biegu.

3. **Skok w dal obunóż z miejsca**

Kandydat wykonuje skok w dal obunóż z wyznaczonego miejsca. O wyniku decyduje odległość skoku mierzona stopami.

4. **Bieg wahadłowy 4x10m – test szybkościowy**

Kandydat ustawia się na linii i w jak najszybszym czasie biega między liniami.