**Testy sprawnościowe dla chłopców kandydujących**

**do klasy IV sportowej**

**o profilu piłka nożna**

 **1.Próba mocy (skok w dal z miejsca)**

**Przebieg:** zawodnik stojąc na całych stopach odbija się przed linią skoku jak najdalej w przód. Wynik końcowy stanowi odległość mierzona w centymetrach od linii skoku do pięty.

Próbę wykonujemy dwukrotnie .Zapisujemy lepszy wynik.

**2.Zdolność koordynacyjna w działaniu z piłką**

**(prowadzenie piłki slalomem 25m)**

**3m 3m 3m 3m**

start X

meta

**Przebieg:** zawodnik prowadzi slalomem jak najszybciej piłkę nie dotykając i nie strącając pachołków na trasie „tam i z powrotem”; czas zatrzymuje się w momencie przekroczenia przez zawodnika linii start/meta.

**3. Próba szybkości (bieg na 30m )**

 **start meta**

 **X**

 30m

**Przebieg:** na sygnał dźwiękowy zawodnik staruje z pozycji stojącej- pokonując jak najszybciej bieg od linii startu do linii mety. Próbę wykonujemy dwukrotnie .

Zapisujemy lepszy czas.

**4.Próba zwinności (bieg zygzakiem-„koperta”)**

5m

3m

 **X**

 start/meta

**Przebieg :**na wyznaczonym terenie oznaczamy prostokąt o wymiarach 5x3.Na sygnał dźwiękowy zawodnik staruje z pozycji wysokiej, stopy za linią startu, pokonując jak najszybciej 3 razy bieg po kopercie.

Start i meta znajdują się w tym samym miejscu.

Wynik końcowy stanowi czas pokonania pełnych trzech okrążeń .

 **5.Gra szkolna 5x5**

**Przebieg:** gra na ograniczonym polu , przepisy obowiązujące w grze halowej, ocenę poszczególnym kandydatom wystawiają trenerzy przeprowadzający testy.