

# Nabór do klasy IV sportowej SP 357

## profil piłka ręczna

### Próby sprawności fizycznej

(dwa terminy do wyboru)

24 marca 2024 – niedziela, godz. 10:00

25 marca 2024 – poniedziałek, godz. 16:00

Warunkiem przystąpienia do prób sprawności fizycznej jest złożenie wymaganych dokumentów w sekretariacie Szkoły Podstawowej nr 357 w terminie od 18 marca do 22 marca 2024 do godziny 16:00:

1. Wniosek do klasy czwartej sportowej Szkoły Podstawowej nr 357 w Warszawie rok szkolny 2024/2025;
2. Karta dla Rodzica i Kandydata do klasy czwartej sportowej w Szkole Podstawowej nr 357;
3. Orzeczenie o bardzo dobrym stanie zdrowia podpisane przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza medycyny sportowej (Kandydat, który do dnia próby sprawności fizycznej nie dostarczy takiego dokumentu nie zostanie do niej dopuszczony);
4. Oświadczenie Rodziców ucznia spoza obwodu Szkoły Podstawowej nr 357.

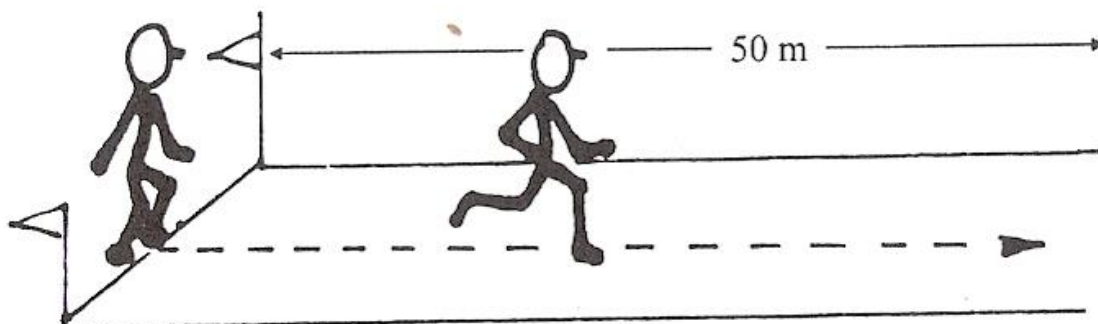
#### Przebieg prób sprawności fizycznej:

1. Dzieci przyprawdane są przez rodzica/opiekuna prawnego/zbiórka w holu głównym SP 357;
2. Trener dokonuje weryfikacji obecności i możliwości przystąpienia dziecka do prób sprawności fizycznej na podstawie wymaganej dokumentacji;
3. Dzieci przebierają się w strój sportowy i obuwie sportowe w szatniach przy sali gimnastycznej;
4. Na salę gimnastyczną wchodzi tylko dzieci przystępujące do prób sprawności fizycznej rodzice nie wchodzi na salę gimnastyczną;
5. Po skończonych próbach sprawności fizycznej, rodzice/opiekunowie prawni odbierają dzieci w holu głównym szkoły.

### Próby sprawności fizycznej do klasy IV sportowej w SP 357

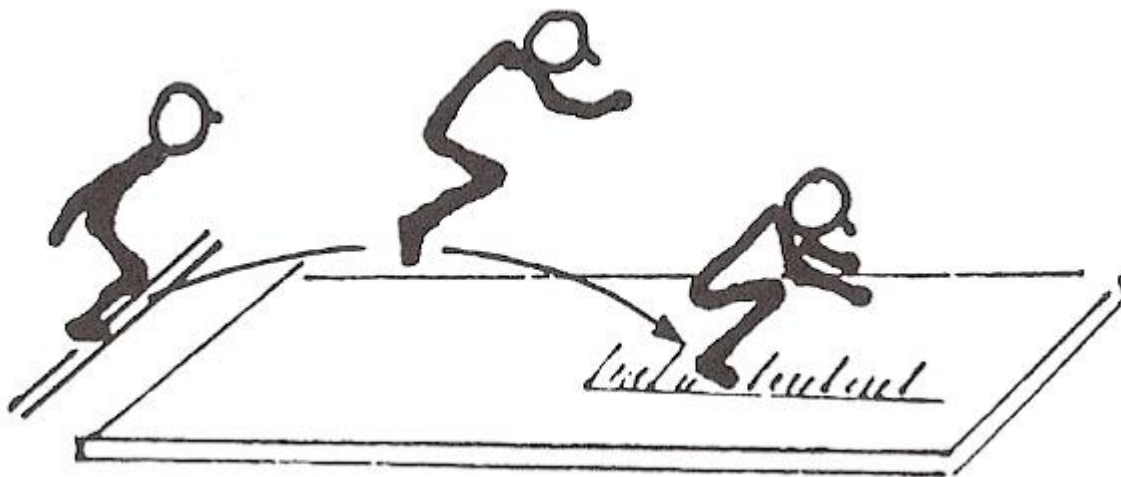
#### 1. Bieg 50 m - próba szybkości:

- a) wykonanie: na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar: czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;



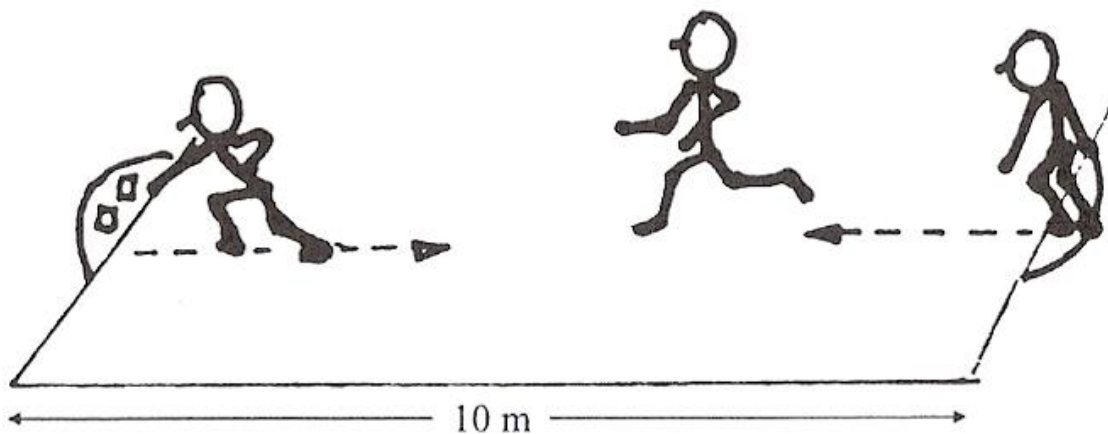
## 2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):

- wykonanie: testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
- pomiar: skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;



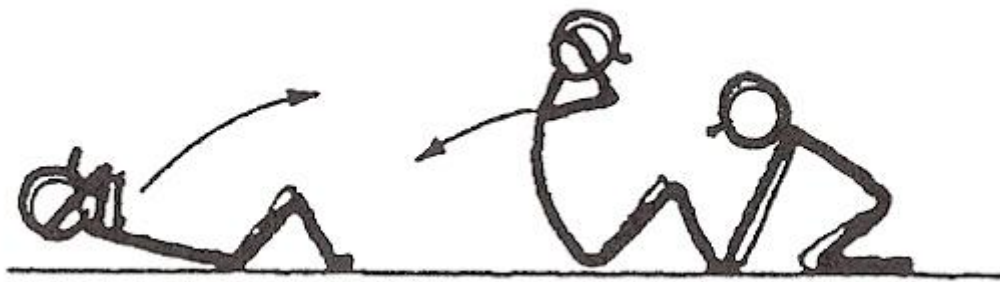
## 3. Bieg zwinnościowy (4x10m):

- wykonanie: na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;



## 4. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:

- wykonanie: badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- pomiar: notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;



### 5. Próba techniczna:

Kozłowanie slalomem zakończone rzutem do bramki jednorącz

a) wykonanie – na sygnał testowany wykonuje slalom kozłując piłkę ręką dominującą, po wykonaniu slalomu łapie piłkę oburącz, wykonuje nie więcej niż trzy kroki i oddaje rzut do bramki maksymalnie z odległości 6m.

b) pomiar – ocenie eksperckiej trenerów podlega koordynacja, technika kozłowania oraz technika i celność rzutu (ocena w skali 0 - 100 pkt).