



TESTY SPRAWNOŚCIOWE DO KLASY SPORTOWEJ

Kandydaci do klasy sportowej wyłonieni zostaną na podstawie przeprowadzonych testów sprawnościowych.

**Termin testów sprawnościowych:
14 marca 2022 r. godzina 11.30 sala gimnastyczna PSP z OS
w Dobrzeniu Wielkim ul. Kościelna 3**

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBEJMUJE:

Test sprawności fizycznej przeprowadzony będzie w formie prób określających poziom rozwoju zdolności motorycznych – siły, szybkości, wytrzymałości i skoczności.

Test obejmuje cztery próby:

- skok w dal z miejsca – próba mocy,
- skłony w przód z leżenia tyłem przez 30 s. - próba siły mięśni brzucha,
- zwis na drążku – próba siły rąk i barków,
- bieg zwinnościowy - 4x10m.

Złożenie podania do klasy sportowej jest równoznaczne z zapisem na testy sprawnościowe oraz oświadczeniem, że stan zdrowia dziecka umożliwia przystąpienie do testu sprawnościowego.

Podania przyjmowane są do 14 marca 2022 r w sekretariacie szkoły.

UWAGA !!! Kandydaci przystępujący do egzaminu sprawności fizycznej muszą posiadać odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe.