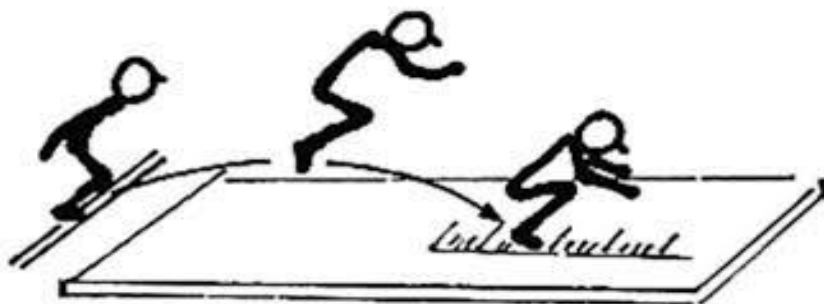


**Test sprawnościowy dla kandydatów do klasy czwartej sportowej  
o profilu szermierczym  
w Szkole Podstawowej nr 133  
im. Stefana Czarnieckiego w Warszawie**

Program szkolenia

**1. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):**

- a) wykonanie*- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal;
- b) pomiar*- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi*- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć (maksymalnie 3 próby);
- d) sprzęt i pomoce*- taśma miernicza, kreda, lista badanych.



**2. Odbijanie piłeczki do tenisa stołowego**

- a) wykonanie*- odbicia piłeczki do tenisa stołowego raketką
- b) pomiar*- liczymy największą ilość odbić z rzędu w czasie 30 sekund – w przypadku upadku piłki liczymy od początku, końcowo biorąc pod uwagę największą ilość odbić
- c) sprzęt i pomoce*- raketka, piłeczka do tenisa stołowego, stoper



### 3. Bieg w miejscu przez 10 sekund (próba szybkości)

*a) wykonanie*- Biegnij szybko przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą.

*b) pomiar*- nauczyciel liczy kłaśnięcia

*d) sprzęt i pomoce*- stoper



### 4. Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami

*a) wykonanie*- badany staje na jednej nodze (dowolnej) i zakłada opaskę na oczy

*b) pomiar*- mierzymy czas utrzymania się na jednej nodze

*c) uwagi*- wykonujemy 3 próby, pod uwagę bierzemy najlepszy wynik

*d) sprzęt i pomoce*- opaska, stoper



**TABELA PUNKTOWA REKRUTACJI**

<b>PUNKTY</b>	<b>Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg)</b>	<b>Odbijanie piłeczki do tenisa stołowego</b>	<b>Bieg w miejscu przez 10 sekund (próba szybkości)</b>	<b>Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami</b>
<b>10</b>	150 cm	30	30	>2min
<b>9</b>	145 cm	28	28	1:50-1:59
<b>8</b>	140 cm	26	26	1:40-1:49
<b>7</b>	135 cm	24	24	1:30-1:39
<b>6</b>	130 cm	22	22	1:20-1:29
<b>5</b>	125 cm	20	20	1:10-1:19
<b>4</b>	120 cm	18	18	1:00-1:09
<b>3</b>	115 cm	16	16	00:50-00:59
<b>2</b>	110 cm	14	14	00:40-00:49
<b>1</b>	105 cm	12	12	00:30-00:39
<b>0</b>	100 cm	10	10	Poniżej 30 s

**MAKSYMALNA ilość punktów 40**