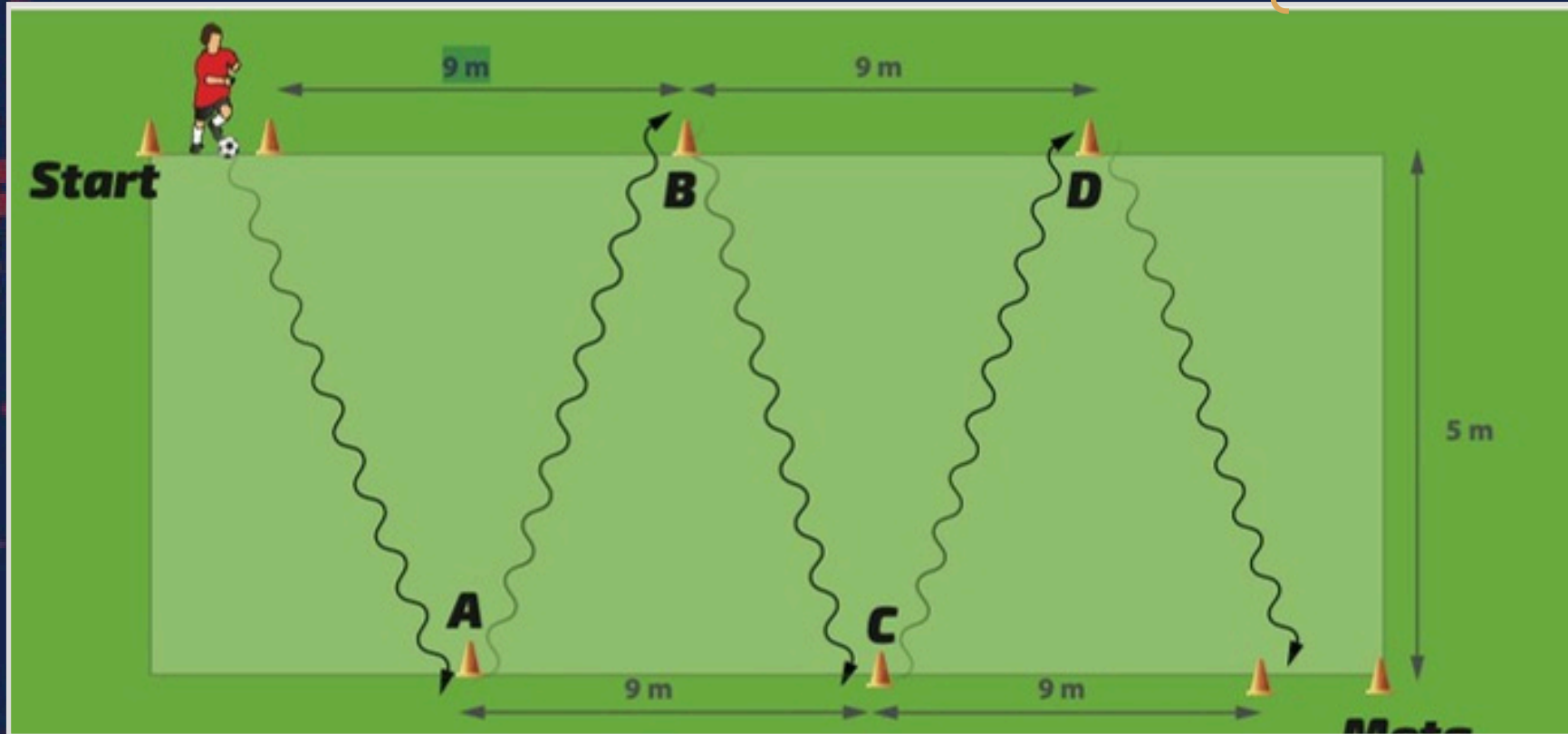




# TESTY SPORTOWE DO KLASY 4



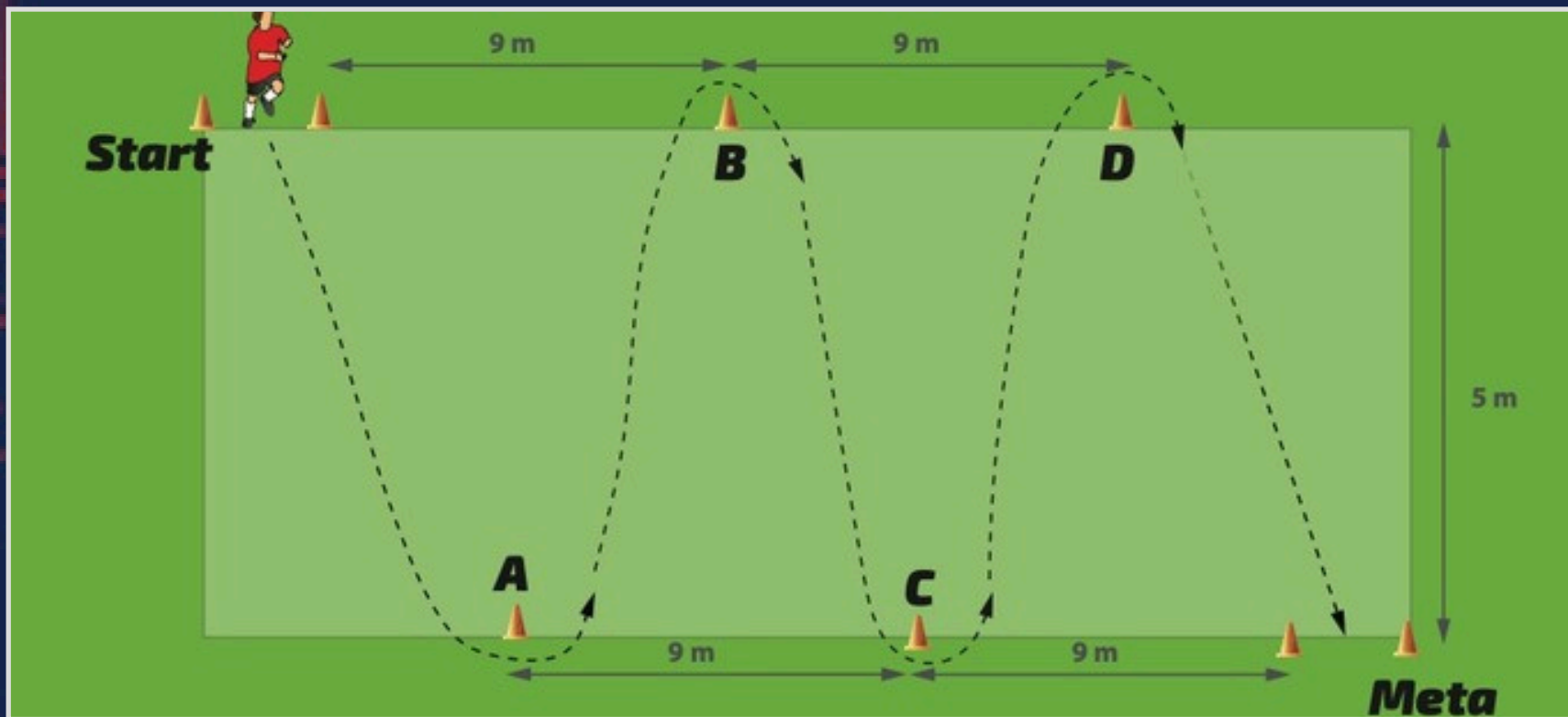
# DRYBLING Z PIŁKĄ



Zawodnik stoi z nogą na piłce na linii STARTU i ma za zadanie wykonać drybling po określonym torze. Odmierzanie czasu rozpoczynamy, w momencie gdy kandydat przekroczy linię startu. Zawodnik ma po kolei obiegać z piłką tyczki, a następnie przebiec linię METY. W przypadku gdy zawodnik nie ukończy próby w poprawny sposób (poślizgnął się, przewrócił, obiegł lub dotknął któregoś z pachołków), musi powtórzyć próbę. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



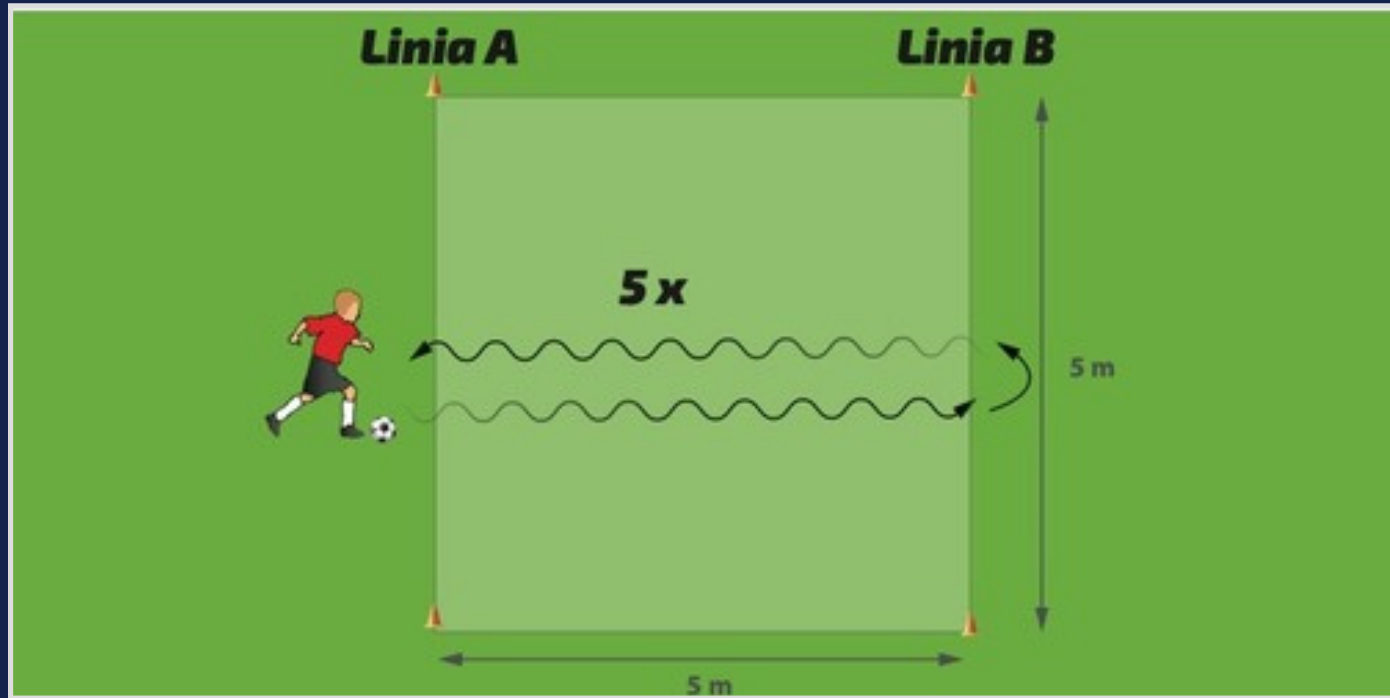
# BIEG BEZ PIŁKI



Zawodnik ma za zadanie przebiec jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek do linii METY.  
Zawodnik startuje na komendę „GOTÓW – START”. Czas jest zatrzymywany, w momencie gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz. Ewentualne powtórzenie może nastąpić jedynie wtedy, gdy kandydat nie ukończył próby w poprawny sposób, tj.: np. upadł, poślizgnął się.



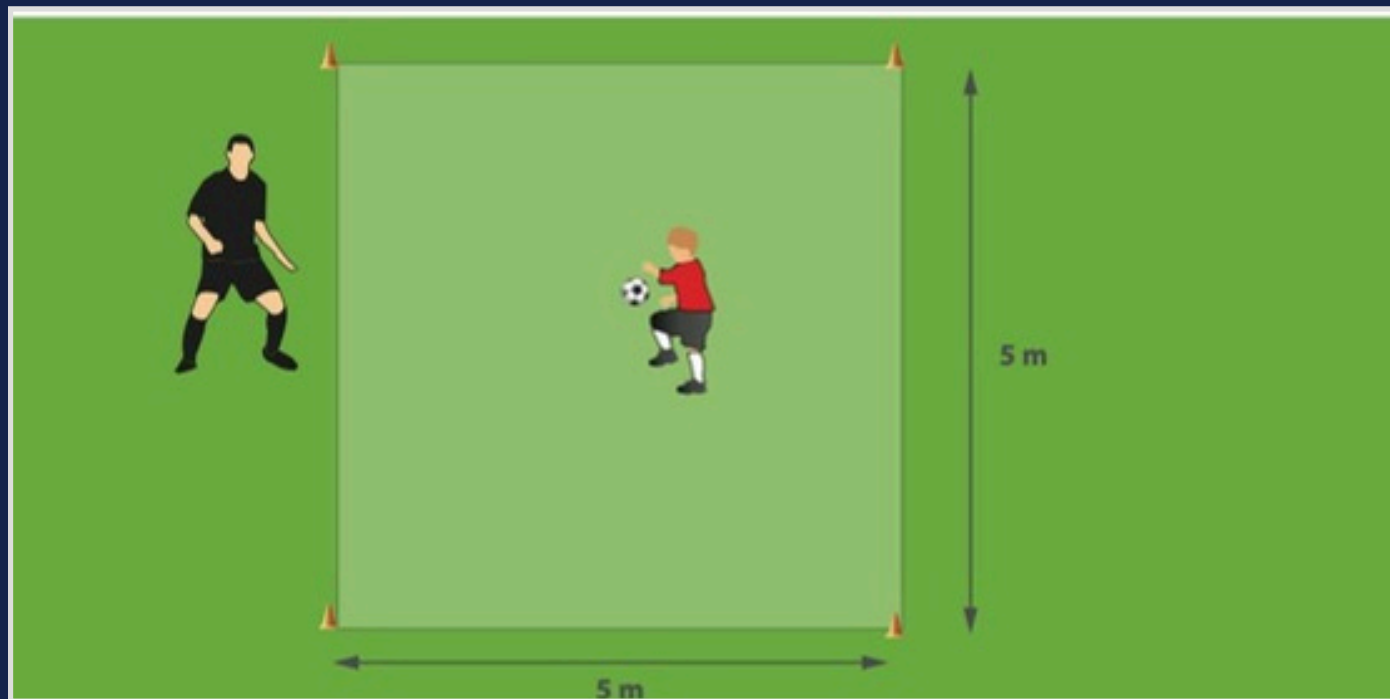
# ZWROTY Z PIŁKĄ



Zawodnik ma za zadanie wykonać jak najszybciej 6 zwrotów z piłką między liniami wyznaczonymi pachołkami oddalonymi od siebie o 5 m. Pomiar czasu rozpoczyna się wraz z poruszeniem piłki leżącej na linii przez zawodnika. Zawodnik musi poprowadzić piłkę za jedną i drugą linię (piłka przekroczy całym obwodem linię, wykonując zwroty z nią) 6 razy. Zawodnik kończy próbę, przekraczając linię startu i zatrzymując piłkę stopą. Próbę wykonuje się 1 raz. W przypadku błędu zawodnika próbę należy powtórzyć. Drugie błędne wykonanie oznacza dyskwalifikację zawodnika.



# ŻONGLERKA ZADANIOWA



Zawodnik rozpoczyna próbę żonglerki:

- żaki – opuszczając piłkę z ręki, piłka może mieć kontakt z podłożem.

Gdy piłka opuści kwadrat, zawodnik może pójść po nią i dalej żonglować, gdy wróci do kwadratu (liczymy dalej na ww. zasadach). Żonglerka trwa 60 s i jest liczona liczba podbić piłki (odbięcia nogą lewą lub prawą). Ocenie podlega liczba odbić piłki w cyklach w czasie 60 s. Próbę wykonuje się 1 raz.



# BIEG NA 30 M



Rozpoczęcie odbywa się z pozycji wysokiej, palce stopy wykroczonej znajdują się przed linią startu. Każdy zawodnik wykonuje min. dwie próby, z których do głównego arkusza wpisywany jest najlepszy wynik.

W czasie startu noga wykroczonej nie może zostać oderwana od podłoża. Przecięcie linii mety następuje nogą zakroczną. Pięć metrów za linią mety należy ustawić pachołki, które wyznaczają miejsce rozpoczęcia hamowania. Czas wypoczynku po każdej próbie wynosi min. 2 min.



# ANALIZA WYNIKÓW

DRYBLIN Z PIŁKĄ		BIEG BEZ PIŁKI		ŻONGLERKA		BIEG NA 30 M.		ZWROTY Z PIŁKĄ	
10 pkt.	< 11:00	10 pkt.	< 08:00	10pkt.	>40	10pkt.	< 05:40	10 pkt.	<13:00
8 pkt.	11:01 - 13:00	8 pkt.	08:01 - 10:00	8 pkt.	>35	8 pkt.	05:41 - 05:70	8 pkt.	13:01 - 15:00
6 pkt.	13:01 - 15:00	6 pkt.	10:01 - 12:00	6 pkt.	>30	6 pkt.	05:71 - 06:00	6 pkt.	15:01 - 17:00
4 pkt.	15:01 - 17:00	4 pkt.	12:01 - 14:00	4 pkt.	>25	4 pkt.	06:01 - 06:30	4 pkt.	17:01 - 19:00
2 pkt.	> 17:01	2 pkt.	> 14:01	2 pkt.	>15	2 pkt.	> 06:31	2 pkt.	> 19:01

