



ZESPÓŁ SZKÓŁ SPORTOWYCH
W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH
UL. MIKOŁAJA 3



Hokej na trawie

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Miejsce: Sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej nr 8 w Siemianowicach Śląskich.

Termin:

21.04.2022 r. godzina 16:15

28.04.2022 r. godzina 16:15

09.06.2021 r. godzina 16:15 (termin uzupełniający)

II. Test sprawnościowy

W trzech próbach sprawności ogólnej oceniającej prędkość maksymalną, moc kończyn dolnych, zwrotność i przyspieszenie można zdobyć maksymalnie 30 punktów.

Kryteria główne:

Maksymalna liczba punktów uzyskanych w testach sprawnościowych wynosi 30.

Minimalna liczba punktów dla kandydatów/ek wynosi 15 punktów.

Próby sprawności ogólnej

Szybkość biegowa maksymalna 20m. Czas przebiegnięcia odcinka 20m z miejsca. Pomiar z dokładnością do 0,001s. Wszystkich obowiązuje start wysoki. Próba wykonana dwukrotnie. Do zestawienia wynik lepszej próby.

Wyskok dosiężny. Zawodnik staje bokiem do tablicy z podziałką i zaznacza wyprostowaną ręką wysokość dosiężną. Następnie z półprzysiadu wykonuje wyskok zaznaczając ręką najwyższy punkt podczas wyskoku. Zawodnik wykonuje próbę trzykrotnie. Do oceny najlepszy wynik.

Bieg zwinnościowy po ósemce. Zawodnik staje na linii startu w połowie odległości pomiędzy tyczkami o wysokości 1,2m. Odległość pomiędzy nimi wynosi 5m. Próba polega na trzykrotnym pokonaniu toru o kształcie ósemki.

Punktacja w testach sprawności ogólnej

Bieg po ósemce (czas w sekundach s)

	Punkty
<15,999	10
16,100-16,499	9
16,500-16,999	8
17,000-17,499	7
17,500-17,999	6
18,000-18,499	5
> 18,500	0

Wyskok dosiężny (wysokość wysoku w centymetrach cm)

		Punkty
>50	25	10
48-49	23-24	9
46-47	21-22	8
44-45	19-20	7
42-43	17-18	6
40-41	15-16	5
<40	15	0

Bieg 20 metrów (czas w sekundach s)

	Punkty
<5,099	10
5,100-5,299	9
5,300-5,499	8
5,500-5,699	7
5,700-5,899	6
5,900-5,099	5
>6,099	0

III. Trener przeprowadzający test: mgr Paweł Machura**IV. Informacje dodatkowe**

Informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej muszą przejść obowiązkowe badania lekarskie przeprowadzone przez lekarza medycyny sportowej pod kontem uprawiania do konkretnej dyscypliny.

Klas sportowa tworzona jest przy współpracy z klubem HKS Siemianowiczanka w Siemianowicach Śląskich. Zapisanie dziecka do klasy sportowej wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu oraz przestrzeganiem statutu tego klubu.