

**TESTY SPRAWNOŚCIOWE DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO W SZKOLE  
 PODSTAWOWEJ IM. WITOLDA DOROSZEWSKIEGO W NADARZYNIE ROK SZKOLNY  
 2024/2025**

**BIEG 10x4m**

CZAS sekundy		ILOŚĆ PUNKTÓW
<b>Chłopcy</b>	<b>Dziewczęta</b>	
< 10,4	< 11,10	25
10,41-11,70	11,11-12,40	20
11,71-12,80	12,41-13,30	15
12,81-14,10	13,31-14,70	10
14,11-15,30	14,71-15,90	5
Poniżej 15,31	Poniżej 15,91	0

**SLALOM Z PIŁKA** ( prowadzenie piłki między pachołkami na odcinku 15 m )  
 max. Ilość punktów do zdobycia 20 – najlepszy czas, najslabszy 2 pkt

**CELNOŚĆ** (strzał na bramkę z odległości 10, i 15 m , każdy wykonuje 4 próby)

Odległość	ILOŚĆ PUNKTÓW za każdy celny strzał	MAX.
10 m	2	8
15 m	3	12
<b>RAZEM</b>		20

**SKOK W DAL Z MIEJSCA**

ODLEGŁOŚĆ metry		ILOŚĆ PUNKTÓW
<b>Chłopcy</b>	<b>Dziewczęta</b>	
1,90 i więcej	1,82 i więcej	25
1,91 – 1,70	1,83 – 1,62	20
1,71 – 1,52	1,63 – 1,45	15
1,53 – 1,30	1,46 – 1,22	10
1,31 – 1,10	1,23 – 1,02	5
Poniżej 1,10	Poniżej 1,02	0

**ŻONGLERKA ( 3 próby )**

Ilość podbić		ILOŚĆ PUNKTÓW
<b>Chłopcy</b>	<b>Dziewczęta</b>	
30 i więcej	16 i więcej	25
29-25	15 - 12	20
24-18	11- 8	15
17-10	7 - 4	10
9-5	4 - 2	5
Poniżej 5	Poniżej 2	0

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW DO ZDOBYCIA 115 pkt.

MINIMALNA WYMAGANA ILOŚĆ PUNKTÓW ABY ZOSTAĆ ZAKWALIFIKOWANYM – 35