

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Juliana Fałata w Bystrej z Oddziałami Sportowymi  
ul. Szczyrkowska 2, 43-360 Bystra  
tel.: 33 81 71 336, e-mail: sp2bystra@onet.pl, www.sp2bystra.pl

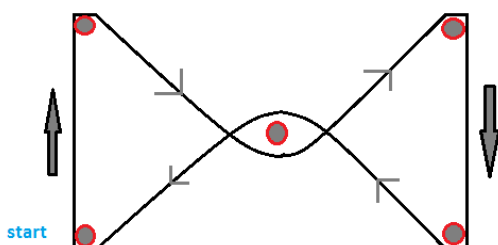
Egzamin sprawnościowy do klas czwartej i piątej sportowej 2023/2024  
Data przeprowadzenia egzaminu: 15-04-2023

## PRZEBIEG EGZAMINU:

### Część pierwsza (test sprawności ogólnej)

Test sprawności ogólnej:

1) Ocena szybkości i zwinności : Bieg po kopercie - uczeń trzy razy z rzędu pokonuje kopertę o wymiarach 3m x 5m na czas. Start po krótszym boku. Uczeń ma dwie próby - liczy się lepsza



2) Ocena siły: Rzuty piłką lekarską 2kg z miejsca przodem (jak z autu w piłce nożnej) i tyłem nad głową. Wynikiem jest suma odległości obu rodzajów rzutów. Uczeń ma dwie próby - liczy się lepsza.



3) Ocena rzutu: Rzut piłką ręczną rozmiar "0" na odległość z miejsca. Stojąc przed linią z nogą przeciwną do ręki rzucającej z przodu, wykonujemy 3 rzuty z rzędu. Po rzucie noga zakroczna może przekroczyć linię (jak rzut karny w piłce ręcznej). Liczy się odległość z najlepszej próby.

4) Ocena wytrzymałości: Beep test (wersja 15m.). Uczeń biegnie od linii do linii oddalonych od siebie na 15m. tam i z powrotem zaliczając kolejne poziomy testu - tempo biegu jest coraz wyższe. Informacje szczegółowe dotyczące beep testu są powszechnie dostępne w sieci Internet.

### Część druga (test sprawności specjalnej z zakresu piłki ręcznej):

Test specjalistyczny oceniający predyspozycje do gry w piłkę ręczną :

- w formie toru przeszkód
- w formie gry szkolnej w piłkę ręczną.

---

**UWAGA! Wnioski rekrutacyjne do klas czwartej i piątej sportowej, jakie będą dostępne w sekretariacie i na stronie internetowej szkoły, należy złożyć w terminie od 1 do 31 marca 2023 r.**