

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ dla klas I

- Miejsce: HALA SPORTOWA MOS im. H. Wagnera w Szczytnie, ul. Lanca 1.
- Kandydaci wykonują próby sprawnościowe w stroju sportowym.

Test Ogólnej Sprawności Fizycznej (OSF), który składa się z trzech prób, przeprowadzanych jedna po drugiej.

Do prób należą kolejno:

- bieg 3x10 metrów (próba szybkości);
- skok w dal z miejsca (próba mocy);
- rzut autowy piłką lekarską 1kg (próba siły).

Próby skoku w dal z miejsca oraz rzutu piłką lekarską wykonujemy trzykrotnie, zaliczamy najlepszą próbę. Bieg 3x10 metrów wykonujemy raz.

Wyniki uzyskane w teście wprowadzane są do specjalnie przygotowanego arkusza liczącego i przeliczane na punkty dla każdej z konkurencji.