

Sprawdzian predyspozycji sportowych
OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ i SELEKCYJNEJ (OSFiS)
kandydatów do klasy 4 sportowej w roku szkolnym 2016/17
w Szkole Podstawowej nr 5 im. Mikołaja Kopernika w Rybniku

Test (OSFiS) Ocena Sprawności Fizycznej i Selekcyjnej składa się z 4 prób.
Wykonanie prób należy poprzedzić 5 minutową rozgrzewką, a bezpośrednio przed próbą należy zapoznać badanych ze sposobem ich wykonania teoretycznie i praktycznie (próba rozgrzewkowa). Testowany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka sportowa, obuwie sportowe).

Za test można zdobyć maksymalnie 20 p.

- | | |
|---|--------|
| 1. Bieg wahadłowy 3x10m (próba szybkości) | 3-5 p. |
| 2. Skok w dal z miejsca (próba mocy) | 3-5 p. |
| 3. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy 1 kg (próba siły) | 3-5 p. |
| 4. Bieg czterominutowy(próba wytrzymałości) | 3-5 p. |

TABELA NR 1
OCENA SELEKCYJNA DO UPRAWIANIA LEKKIEJ ATLETYKI

PKT	KONKURENCJE	KATEGORIA													
		10 lat		11 lat		12 lat		13 lat		14lat		15 lat		16 lat	
		dz.	chl.	dz.	chl.	dz.	chl.	dz.	chl.	dz.	chl.	dz.	chl.	dz.	chl.
5p.	3x10m	8,35	8,21	8,21	8,00	8,07	7,79	7,79	7,30	7,42	7,17	7,22	6,95	7,02	6,78
	30 m	5,26	5,26	5,26	5,14	4,98	4,86	4,74	4,66	4,62	4,41	4,50	4,23	4,41	4,14
	w dal z miejsca	1,70	1,76	1,86	1,92	1,92	2,01	2,00	2,12	2,09	2,24	2,18	2,36	2,25	2,48
	5-skok	8,80	9,16	9,16	9,28	9,76	10,12	10,36	10,72	10,60	11,30	10,96	11,35	11,65	12,35
	rzut piłką lekarską	6,15	6,75	6,95	7,35	7,85	8,35	8,35	9,55	9,55	11,45	10,75	12,95	12,35	13,85
	bieg na 4 minuty	770	800	830	870	860	910	920	990	960	1020	1000	1050	1030	1070
PKT		231	238	246	257	263	279	282	305	304	316	308	326	322	332

4p.	3x10m	9,12	8,91	8,91	8,70	8,77	8,49	8,49	8,00	7,72	7,37	7,51	7,10	7,20	6,90
	30 m	5,62	5,62	5,62	5,50	5,34	5,22	5,10	5,02	4,98	4,70	4,86	4,58	4,70	4,50
	w dal z miejsca	1,48	1,54	1,64	1,70	1,70	1,79	1,75	1,88	1,85	2,00	1,94	2,12	2,01	2,24
	5-skok	7,96	8,32	8,32	8,44	8,92	9,28	9,64	9,88	9,76	10,36	10,00	10,96	10,72	1,65
	rzut piłką lekarską	4,60	5,20	5,40	5,80	6,30	6,80	6,80	8,00	8,00	10,00	9,20	11,40	10,80	12,35
	bieg na 4 minuty	670	700	730	770	760	810	820	890	860	920	900	950	930	970
	PKT	197	205	212	223	228	242	247	264	262	287	277	304	295	316
3p.	3x10m	9,89	9,68	9,68	9,75	9,54	9,26	9,26	8,77	8,82	8,57	8,62	8,35	8,42	7,98
	30 m	6,02	6,02	6,02	5,90	5,74	5,62	5,50	5,42	5,38	5,10	5,26	4,98	5,10	4,90
	w dal z miejsca	1,23	1,29	1,39	1,45	1,45	1,54	1,50	1,63	1,60	1,75	1,70	1,88	1,77	2,00
	5-skok	6,88	7,36	7,36	7,60	7,96	8,32	8,92	9,04	8,99	9,40	9,04	10,00	9,76	10,72
	rzut piłką lekarską	3,05	3,45	3,85	4,25	4,65	5,25	5,25	6,45	6,45	8,45	7,75	9,85	9,25	10,95
	bieg na 4 minuty	570	600	630	670	660	710	720	790	760	820	800	850	830	870
	PKT	161	168	176	187	192	206	207	228	225	251	241	268	258	283

Trener PZLA
Aleksander Wypiór