



Testy sprawdzające uzdolnienia kierunkowe kandydatów do klasy pierwszej sportowej o profilu wrotkarstwo z elementami łyżwiarstwa szybkiego

Test sprawnościowy obejmuje:

1. Przejście po równoważni.
2. Koordynacja ruchowa/przeskoki z nogi na nogę.

Opis testu:

Ad. 1 Wykonanie - opis chodu równoważnego

Badany staje na równoważni, tak aby stopa znalazła się po środku ławeczki nogi proste w stawach kolanowych. Naprzemianstronna praca rąk. Następnie uginasz nogę znajdującą się na ławeczce, a drugą wyprostowaną dotykasz do podłoża i następnie stawiasz ją przed nogę.

Ad.2 Wykonanie- Opis przeskoku z nogi na nogę.

Pozycja wyjściowa w półprzysiadzie nogi w lekkim rozkroku. Ramiona w bok. Odbijając się z jednej nogi zrób przeskok na drugą nogę tak, aby stopa znalazła się w wyznaczonym miejscu. Dłonie pracują dowolnie. Czas trwania testu 15 sek.

Zaliczenie testu:

Test sprawnościowy uznaje się za zaliczony, gdy kandydatów kl. I szkoły podstawowej uzyska minimum 30 punktów.