

**Przystępując do prób sprawności fizycznej kandydaci zobowiązani są posiadać strój sportowy i obuwie zmienne oraz oświadczenie rodziców lub opiekunów prawnych (OŚWIADCZENIE, załącznik 2) wyrażającego zgodę na udział dziecka w teście sprawności fizycznej.**

Opis prób sprawnościowych:

- Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki) – ćwiczący wykonuje ugięcia ramion tak nisko, aż bark znajdzie się poniżej stawu łokciowego i z powrotem do pełnego wyprost.
- Bieg wahadłowy (na komendę ćwiczący rozpoczyna bieg w kierunku pierwszej linii w odległości 3m, dotyka jej i wraca na linię startu. Następnie wykonuje to samo na odcinkach 5m i 7m).
- Bieg na 250m
- Skok w dal z miejsca (skaczemy sprzed wyznaczonej linii z odbicia obunóż).

Kandydat może uzyskać łącznie z czterech prób testu 100 pkt.

Próbie sprawności fizycznej zalicza kandydat, który uzyskał **minimum 20 pkt.**

Testy sprawnościowe odbędą się w dniach **8 czerwca 2021 r. – I termin; godzina 14.00**

**6 lipca – II termin** (dla kandydatów, którzy nie będą mogli przystąpić do testów w I terminie ) – **9.00**

**Boisko Orlik ZSZ Nr 2 w Ostrołęce**

**Podczas testów obowiązują wszystkie zasady reżimu sanitarnego.**