**Opis prób sprawnościowych – egzamin do klas 4-8 sportowych**

Do zdobycia maksymalnie 460 punktów

1. **Skok w dal z miejsca – maks. 100 pkt**

Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

1. **Bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 metrów – maks. 100 pkt**

Przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od sienie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnętrznie półkolami o promieniu 50 cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią 1.

1. **Bieg przedłużony na 300 metrów – maks. 100 pkt**

Na komendę "na miejsca" badany ustawia się przed linią startu w pozycji wykrocznej, na sygnał gwizdkiem wybiega, starając się pokonać dystans w jak najkrótszym czasie.

1. **Siady z leżenia w czasie 30 s. – maks. 100 pkt**

W leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak , by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca

1. **Sprawdzian z podstaw piłki ręcznej – maks. 60 pkt**

Ćwiczący kozłuje piłkę slalomem, z ustalonego miejsca podaje piłkę jednorącz do egzaminatora, następuje podanie zwrotne i rzut piłką jednorącz do bramki maksymalnie z linii 6 metra. Oceniane są umiejętności kozłowania, chwytu piłki oburącz i rzutu jednorącz