**Opis prób sprawnościowych – egzamin do klasy pierwszej sportowej**

Do zdobycia maksymalnie 80 pkt

1. **Skok w dal z miejsca (2 próby) – maks. 20 pkt**

Ćwiczący staje za wyznaczoną linią w rozkroku. Na sygnał wykonuje jak najdłuższy skok w dal obunóż bez rozbiegu. Długość skoku mierzona jest w centymetrach od początku linii do najbliższej części ciała stycznej z podłożem. Zalicza się lepszą z dwóch prób.

1. **Bieg krótki na dystansie 20m – maks. 20 pkt**

Ćwiczący staje na linii startu. Na sygnał dźwiękowy rusza ze startu wysokiego i pokonuje dystans 20 metrów z maksymalną prędkością. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,01 sekundy.

1. **Skoki zawrotne w miejscu przez ławeczkę – maks. 20 pkt**

Dłonie ćwiczącego ułożone na ławeczce gimnastycznej. Z odbicia obunóż ćwiczący wykonuje przeskoki z jednej strony ławeczki na drugą. Oceniana jest umiejętność płynnego przeskoku ławeczki obunóż.

1. **Tor przeszkód na czas – maks. 20 pkt**

Ćwiczący przebiega wyznaczoną trasę w jak najkrótszym czasie z jak najmniejszą ilością błędów podczas pokonywania przeszkód. Na sygnał rusza z woreczkiem gimnastycznym w ręku w kierunku leżącego na ziemi ringo. Zostawia woreczek w ringo, wraca po drugi woreczek, który również kładzie w wyznaczonym miejscu. Biegnie dalej w kierunku materaca, jak najszybciej czołga się pod zawieszoną nad materacem poprzeczką. Następnie pokonuje jak najszybszym biegiem serię niskich płotków, po czym dobiega do piłki ręcznej. Następuje celny rzut piłką do bramki. Czas zostaje zatrzymany w momencie minięcia przez piłkę linii bramkowej. Ćwiczący jest karany sekundami karnymi za: rzucanie woreczkiem, przewrócenie poprzeczki bądź płotków oraz niecelny rzut piłką do bramki.