

EGZAMIN SPRAWNOŚCIOWY DO KLAS IV, V , VI , VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

STRZELECTWO SPORTOWE

Miejsce przeprowadzenia egzaminu: strzelnica sportowa ZKS "GWARDIA", ul. Strzelecka 22

Osoba odpowiedzialna : Damian Komolka - 663077589

Data egzaminu: 09.05.2018r

Egzamin przeprowadzi komisja egzaminacyjna w składzie:

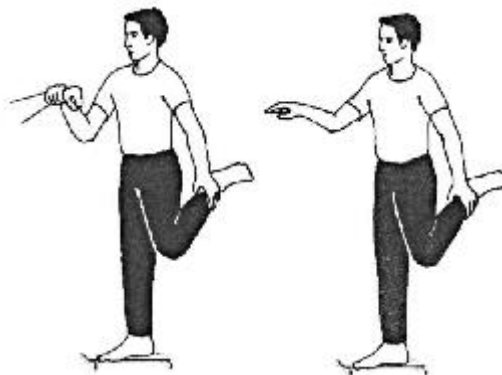
Przewodniczący komisji: Damian Komolka
Członek komisji: Ewa Matuszkiewicz

Egzamin składa się z czterech testów:

1. Testy sprawności ogólnej fizycznej - test siły mięśni brzucha – skłony z leżenia – zawodnik wykonuje w czasie 30s maksymalną ilość skłonów z leżenia. Pozycja wyjściowa – zawodnik przyjmuje pozycję leżącą na plecach, kończyny dolne ugięte pod kątem 90 stopni, ręce splecione na karku. Wynik stanowi ilość skłonów wykonanych w podanym czasie. Maksymalna liczba punktów – 100.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	32-33	34-35
90	30-31	32-33
80	28-29	30-31
70	26-27	28-29
60	24-25	26-27
50	22-23	24-25
40	21	23
30	20	22
20	19	21
10	18	20

2. Test równowagi: zawodnik ma za zadanie utrzymać jak najdłużej równowagę, stojąc na jednej nodze z zamkniętymi oczami (pozycja „flaming”).



Zachowanie równowagi w pozycji „flaming”

Wynik: liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi w opisanej pozycji łącznie przez 1 minutę. Przykładowo: jeżeli badany potrzebował 5 prób by utrzymać równowagę w zadanej pozycji łącznie przez 1 minutę wynik = 5 (60 pkt.). Maksymalna liczba punktów – 100. Ilość punktów

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	1	1
90	2	2
80	3	3
70	4	4
60	5	5
50	6	6
40	7	7
30	8	8
20	9	9
10	10	10

3. Test zręczności – bieg wahadłowy 4x10 m. Badany zawodnik ustawiony w pozycji wykrocznej (start wysoki) przed linią. Po sygnale rozpoczyna bieg do linii „B”, gdzie leżą dwa pudełka. Zawodnik podnosi jedno z nich, biegnie do linii startu gdzie kładzie pudełko, następnie czynność tę powtarza. Wynik stanowi czas wykonania próby mierzony stoperem z dokładnością 0,01 s. Maksymalna liczba punktów – 100

Ilość punktów	Dziewczeta	Chłopcy
100	10-10,4	9,6-10
90	10,5-11	10,1-10,5
80	11,1-11,5	10,6-11
70	11,6-12	11,1-11,5
60	12,1-12,5	11,6-12
50	12,6-13	12,1-12,5
40	13,1-13,5	12,6-13
30	13,6-14	13,1-13,5
20	14,1-14,5	13,6-14
10	14,6-15	14,1-14,5

4. Test strzelecki Strzelanie odbywa się z karabinu pneumatycznego: - odległość - 10 m - tarcza; właściwa dla konkurencji, według norm PZSS, - postawa strzelecka siedząca, z łokciami opartymi o blat stołu, - czas łączny; 15 minut, - liczba strzałów: - próbnych 5, - ocenianych 10. - wynik stanowi suma punktów uzyskanych w teście. Maksymalna liczba punktów – 100.

PROTOKÓŁ Z PRZEPROWADZONEGO EGZAMINU

Lp.	Imię i nazwisko	Test strzelecki	Test równowagi		Test sprawności ogólnej		Bieg wahadłowy		Suma punktów	Uwagi
		Pkt.	Ilość prób	Pkt.	Ilość powtórzeń	Pkt.	Czas	Pkt.		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										

Maksymalna ilość punktów do zdobycia : 400

Protokół sporządzony w dwóch egzemplarzach przez komisję w składzie:

Przewodniczący komisji:

Członek komisji:

Lp.	Imię i nazwisko	Suma punktów
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Egzaminowany przyjęty od 200 punktów.