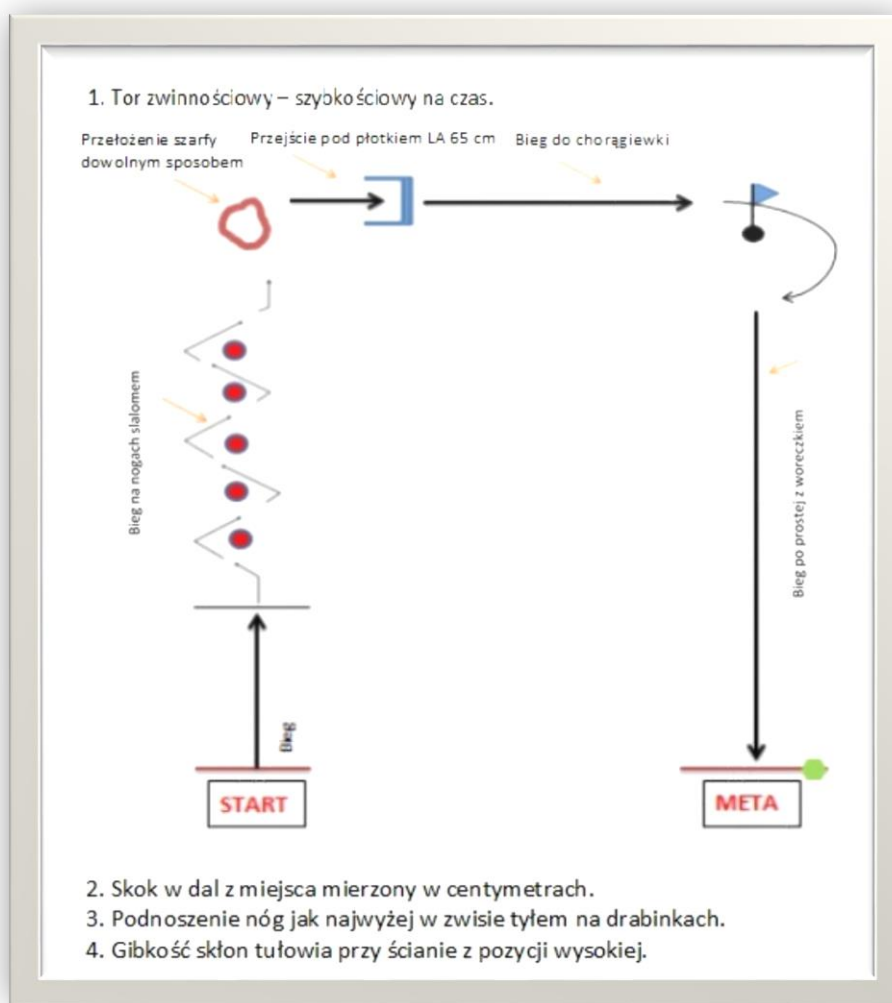


**TESTY SPRAWNOŚCIOWE – KRYTERIA NABORU  
DO KLASY I USPORTOWIONEJ W SP NR 5 W GORZOWIE WLKP.**

1.	Tor przeszkód.	1 - 15p.
2.	Skok w dal z miejsca w centymetrach.	1 – 15p.
3.	Podnoszenie jak najwyżej nóg w zwisie tyłem na drabinkach.	1 – 10p.
4.	Skłon tułowia w przód przy ścianie z postawy.	1 – 10p.
Maksymalna liczba punktów do zdobycia z testu sprawnościowego.		50



TOR PRZESZKÓD	SKOK W DAL w cm	PODNOSENIE NÓG	GIBKOŚĆ -SKŁON
11,30 i mniej – 15 pkt.	150 cm i więcej - 15 pkt.	1-10 pkt.	1-10 pkt.
11,31-12,00 – 13 pkt.	148 cm-135 cm - 13 pkt.		
12.01.-12,80 – 10 pkt.	134 cm- 125 cm - 10 pkt.		
12,81 – 13,20 – 7 pkt.	124 cm – 115 cm – 7 pkt.		
13,71 -14,90 – 4 pkt.	114 cm – 105 cm – 4 pkt.		
14,91 – 16,00 – 2 pkt.	104 cm i mniej - 1 pkt.		
16,1 i więcej 1 pkt.			

OBOWIĄZUJE STRÓJ SPORTOWY.