

Testy sprawnościowe do klasy sportowej o profilu koszykówka

Testy sprawnościowe do koszykarskiej klasy sportowej odbędą się **14 czerwca 2025 r.** o godzinie **9.00** na hali sportowej ZSO nr 8, ul. Syriusza 30 w Gliwicach.

Testy sprawnościowe składać się będą z dwóch głównych części: prób motorycznych i technicznych.

Oto krótkie objaśnienie czego będą dotyczyć te 2 kategorie:

Próby motoryczne:

1. Bieg wahadłowy 4x10m [zwinność]
2. Skłony tułowia [siła mięśni brzucha]
3. Zwis na drążku [siła mięśni ramion]
4. Wyskok dosiężny z miejsca [moc nóg]

Próby techniczne:

1. Poruszanie się po boisku z piłką
2. Rzut z miejsca
3. Rzut z wyskoku
4. Ocena umiejętności w gry 1 na 1

Maksymalna liczba punktów do zdobycia – **800 punktów**

Liczba punktów kwalifikująca do klasy sportowej – **450 punktów**