

Zasady rekrutacji do klasy czwartej podstawowej o profilu Judo

Kryteria punktowe sprawności ogólnej

– próby z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

SPRAWNOŚĆ OGÓLNA - MTSF - SUMA PKT W SKALI T Z 3 PRÓB	Szkoła Podstawowa
225 i więcej	100 pkt
150 - 225	50 pkt

Próba sprawności z Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF)

1. Siady w leżeniu tyłem w ciągu 30 sekund (liczba).
2. Skok w dal z miejsca (cm).
3. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (s).

Opis prób, sprzęt i pomoce, sposób wykonania ogólnie dostępne.
Bezpośrednie wyniki z liczby powtórzeń, cm, sekundach przeliczamy na punkty w skali T.

Tabele z wynikami i skala T znajdują się w „Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej”, Józef Drabik, AWF Gdańsk 1992.