

TEST SELEKCYJNY

**TEST SELEKCYJNY SKŁADA SIĘ Z 4 PRÓB: DWIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ,
JEDNA TECHNICZNA ORAZ OCENA GRY.**

1. **SZYBKOŚĆ:** bieg sprinterski na dystansie 30 m /max. 20 pkt/
2. **PRÓBA MOCY:** skok w dal z miejsca z pozycji stojącej /max. 10 pkt/
3. **TECHNIKA SPECJALNA:** prowadzenie piłki slalomem /max. 10 pkt/ (p. nożna)
4. **GRA:** mini gra, składy pięcioosobowe /max 60 pkt/ (p. nożna)
5. **TECHNIKA SPECJALNA:** rzut piłką do tenisa ziemnego do celu /max. 10 pkt/
(p. siatkowa)
6. **GRA:** mini gra uproszczona (rzucanka siatkarska), składy czteroosobowe /max 60 pkt/
(p. siatkowa)
7. Za wszystkie oceniane elementy będą przyznawane punkty (20 – 10 – 10 – 60) – łączna maksymalna liczba punktów do zdobycia wynosi 100.