**ODDZIAŁ PRZYGOTOWANIA WOJSKOWEGO ( Klasa wojskowa)**

**Termin przeprowadzenia prób sprawności fizycznej:**

▶️ I termin **05.06.2025 r.** ( czwartek) godz. **15.00.**

▶️ II termin **11.06.2025 r.** (środa) godz. **16.30.** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie:

Miejsce: Hala Sportowa Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku



**Należy zabrać ze sobą strój sportowy**.

**Oceniane będą 4 konkurencje:**

1.Uginanie ramion w podporze przodem czyli tzw. pompki;

2. Skłony tułowia w przód czyli tzw. brzuszki (max ile zrobią w 2 min.);

3. Bieg wahadłowy 10x10m czyli 10x tam i z powrotem na odcinku 10m

( razem wyjdzie 100m.;

4. Test beep test sprawdzający wytrzymałość (bieganie na odcinku 20m tam i z powrotem ).

**ODDZIAŁ MISTRZOSTAWA SPORTOWEGO piłka nożna chłopców**

**Termin przeprowadzenia prób sprawności fizycznej:**

▶️ I termin **05.06.2025 r.** ( czwartek) godz. **15.00.**

▶️ II termin **11.06.2025 r.** (środa) godz. **16.30.** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie:

✅️ Miejsce: Hala Sportowa Zespołu Szkół Licealnych w Leżajsku

**Należy zabrać ze sobą :** strój sportowy, obuwie halowe lub turfy (zakaz korków!!!!)

**Oceniane będą 4 konkurencje:**

1. Żonglerka w czasie 30s.

2. Bieg po kopercie z piłką na czas ( próba szybkości )

3. Slalom z piłką i strzał na bramkę wykonywany na lewą i prawą nogę

4. Gra selekcyjna czyli krótko mówiąc mecz, w którym komisja przyglądać się będzie umiejętnościom zawodników

**Oddział Mistrzostwa Sportowego – koszykówka dziewcząt**

Próby motoryczno-sprawnościowe przy naborze do klasy

▶️ I termin **09.06.2025 r.** ( poniedziałek) godz. **15.00.**

▶️ II termin **11.06.2025 r.** (środa) godz. **15.00** dla osób, które nie będą mogły przystąpić do prób sprawności fizycznej w pierwszym terminie**.**

✅️ Miejsce : Hala sportowa w Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku

Trip – krok odstawno- dostawny od pachołka A do Pachołka B ( w prawo), krok odstawno- dostawny od pachołka B do pachołka C (w lewo), krok odstawno- dostawny od pachołka C do pachołka A w Lewo, sprint do pachołka D (za każdym razem trzeba ręką dotknąć pachołka)

Bieg na czas

Start na sygnał koniec pomiaru w momencie dotknięcia pachołka D

A-B 5m B-C 10m C-A 5m A-D 10m

Próba techniczna – rzut piłką o tablicę, zbiórka podanie do T, bieg w stronę T podanie powrotne, slalom między pachołkami rzut do kosza -dwutakt (celny dobijamy do skutku) zbiórka z tablicy powrót slalomem rzut z dwutaktu (celny dobijamy do skutku)

Start na sygnał koniec pomiaru w momencie drugiego celnego rzutu.

=> - rzut R – zbiórka T – trener