

Próby sprawności fizycznej kandydatów
do Liceum Ogólnokształcącego Sportowego
im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie

PROFIL KAJAKARSTWO

1. **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy").
3. **Sila ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Sila mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".
6. **Sprawdzian umiejętności pływania** – pływanie dowolnym stylem na czas (patrz tabela).

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 30 sek.	wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się 5 razy	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

Sprawdzian umiejętności pływania

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
Przeplnięcie 25m dowolnym stylem	Przeplnięcie 25m dowolnym stylem	minimalny 1 pkt
Przeplnięcie 50m dowolnym stylem	Przeplnięcie 50m dowolnym stylem	dostateczny 2 pkt
Czas na 50m: 51s - 60s	Czas na 50m: 46s - 55s	dobry 3 pkt
Czas na 50m: 46s - 50s	Czas na 50m: 41 - 45s	bardzo dobry 4 pkt

Czas na 50m: 41s - 45s	Czas na 50m: 36s – 40s	wysoki 5 pkt
Czas na 50m: poniżej 40s	Czas na 50m: poniżej 35s	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
15-16 lat	6	12	16	21	25	29
17-18 lat	8	14	18	24	29	33

Przy przyjmowaniu kandydatów uwzględnia się opinię trenera lub instruktora prowadzącego zajęcia sportowe i treść orzeczenia lekarskiego.