

**Próby sprawności fizycznej kandydatów do klas I**  
**Liceum Ogólnokształcącego Sportowego**  
**w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków**  
**w Człuchowie**  
**PROFIL PŁYWANIE**

Testy przy naborze do liceum sportowego przewidują próby sprawności w wodzie i na lądzie.

**Próby sprawności w wodzie.**

Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich / maksymalnie 100 punktów/.

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów:

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion od 0 do 5 pkt.
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - od 0 do 5 pkt.
- pływanie całym stylem / 35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu od 0 do 10 pkt.

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów:

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion od 0 do 5 pkt.
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - od 0 do 5 pkt.
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu od 0 do 10 pkt.

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów:

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / -oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ -oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion od 0 do 5 pkt.
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - od 0 do 5 pkt.

–pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniemy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu od 0 do 10 pkt.

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów:

–praca nóg /25m na boku/ - oceniemy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.

– praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziemi/ -oceniemy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion od 0 do 5 pkt.

– koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną , 25m PR z oddechem na lewą stroną/ - od 0 do 5 pkt.

– pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniemy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu od 0 do 10 pkt.

## **Próby sprawności na lądzie.**

### **1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku**

*a) wykonanie /dziewczęta/*

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

*b) pomiar*

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

*c) uwagi*

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

*a) wykonanie /chłopcy/*

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

*b) pomiar*

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

*c) uwagi*

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	45-50s	14-15
90	40-45s	12-13
80	40-35s	10-11
70	35-30s	8-9
60	30-25s	7
50	25-20s	6
40	20-15s	5
30	15-10s	4
20	10-5s	3
10	0-5s	2

## 2. Moc kończyn dolnych–skok w dal obunóż

### a) wykonanie

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

### b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem pięt.

### c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	210-220	270-280
90	200-210	260-270
80	190-200	250-260
70	180-190	240-250
60	170-180	230-240
50	160-170	220-230
40	150-160	210-220
30	140-150	200-210
20	130-140	190-200
10	120-130	180-190

## 3. Siła mięśni brzucha

### a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

*b) pomiar*

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

*c) uwagi*

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczeta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>100</b>	33-34	36-37
<b>90</b>	31-32	34-35
<b>80</b>	29-30	32-33
<b>70</b>	27-28	30-31
<b>60</b>	25-26	29
<b>50</b>	24	28
<b>40</b>	23	27
<b>30</b>	22	26
<b>20</b>	21	25
<b>10</b>	20	24

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi:

– dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych –150 punktów  
(w tym podczas prób w wodzie minimum 70 pkt.)