

Próby sprawności fizycznej kandydatów do klas III-IV
Szkoły Podstawowej Sportowej
w Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków
w Człuchowie

PROFIL PŁYWANIE

Próby sprawności fizycznej na profil pływanie składają się z testu sprawności pływackiej i sprawdzanie zdolności motorycznych na łądzie.

Test umiejętności pływackich przeprowadzany będzie na pływalni. Kandydaci zdają testy sprawności pływackiej w stroju kąpielowym. Na test umiejętności pływackich składa się 11 zadań pływackich. Każda z prób wykonywana jest tylko raz. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Test umiejętności pływackich składa się z:

1. Wydechy do wody /0-2 pkt/
2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka /0-3 pkt/
3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność /0-3 pkt/
4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność /0-3 pkt/
5. Nurkowanie w głąb – głąb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu/0-3 pkt/
6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m /0-3 pkt/
7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m /0-3 pkt/
8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/
9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/
10. Technika pływania kraulem na grzbiecie - podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę /0-10 punktów/
11. Technika pływania kraulem na piersiach - podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę /0-10 punktów/

Sprawdzian zdolności motorycznych przeprowadzany będzie na sali gimnastycznej i na bieżni lekkoatletycznej. Kandydaci zdają sprawdzian zdolności motorycznych w stroju sportowym. Sprawdzian zdolności motorycznych składa się 5 zadań. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Sprawdzian zdolności motorycznych składa się z:

1. Szybkość - bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt
2. Zwinność - bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt. Próbę wykonuje się dwukrotnie.
3. Skoczność - skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt. Próbę wykonuje się dwukrotnie.
4. Siła ramion - rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt. Próbę wykonuje się trzykrotnie.
5. Gibkość - skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność 0-10 pkt.

Wyniki prób zdolności motorycznych:

Szybkość - bieg na odcinku 50m

Ilość punktów	Dziewczęta	chłopcy
10	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
9	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
8	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
7	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
6	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
5	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
4	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
3	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
2	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
1	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
0	powyżej 13,3	powyżej 13,0 s

Zwinność - bieg wahadłowy 4 x 10 m

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 11,5 s	poniżej 11,0 s

9	11,5 – 12,2 s	11,0-11,7 s
8	12,2 -12,9 s	11,7-12,4 s
7	12,9 – 13,6 s	12,4-13,1 s
6	13,6 – 14,3 s	13,1-13,8 s
5	14,3 – 15,0 s	13,8-14,5 s
4	15,0 – 15,7 s	14,5-15,2 s
3	15,7 – 16,3 s	15,2-15,8 s
2	16,3 – 16,9 s	15,8-16,4 s
1	16,9 -17 5 s	16,4 – 17,0
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

Skoczność – skok w dal z miejsca

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 -160 cm	160-170
8	140 – 150 cm	150-160
7	130 – 140 cm	140-150
6	120 -130 cm	130-140
5	110 – 120 cm	120-130
4	100 – 110 cm	110-120
3	90 -100 cm	100-110
2	80 – 90 cm	90-100
1	70 -80 cm	80-90 cm
0	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

Siła ramion - rzut piłką lekarską (2 kg) w przód

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m

4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m

Gibkość - skłon tułowia w przód

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
8	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
7	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
6	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
5	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
4	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
3	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
2	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej
1	6-9 cm powyżej	9-12 cm powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

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 szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

**TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY V - VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ SPORTOWEJ W ZESPOLE SZKÓŁ
SPORTOWYCH IM. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW W CZŁUCHOWIE**

GRUPA PŁYWACKA

Technika pływania - ocena techniki wszystkich stylów pływackich /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/ -oceniają ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.

- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniają 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/ -oceniają pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.

b) Styl grzbietowy -maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową /-oceniają ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.

- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ -oceniają 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/ -oceniają pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.

c) Styl klasyczny –maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / -oceniają ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg od 1 do 5 pkt.

- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniają 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/ -oceniają pływanie pod wodą, technikę pływania od 0 do 10 pkt.

d) Styl dowolny –maksymalnie 25 punktów

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

-praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziemi/ -oceniamy 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/ -oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania 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) pomiarPróba 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	36 - 40s	9
90	31 - 35s	8
80	28 - 31s	7
70	24 - 28s	6
60	20 - 24s	5
50	20 - 23s	4
40	15 - 20s	3
30	10 - 14s	2
20	5 - 9s	1
10	0 - 5s	-

Tabela dla klas V - VI

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

Tabela dla klas VII - VIII

2. Moc kończyn dolnych -skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, 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 linią 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	195 - 205	215 - 225
90	185 - 195	205 - 215
80	175 - 185	195 - 205
70	165 - 175	185 - 195
60	155 - 165	175 - 185
50	145 - 155	165 - 175
40	135 - 145	155 - 165
30	125 - 135	145 - 155
20	115 - 125	135 - 145
10	105 - 115	125 - 135

Tabela dla klas V-VI

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	215 - 225	230 - 240
90	205 - 215	220 - 230
80	195 - 205	210 - 220
70	185 - 195	200 - 210
60	175 - 185	190 - 200
50	165 - 175	180 - 190
40	155 - 165	170 - 180
30	145 - 155	160 - 170
20	115 - 125	150 - 160
10	135 - 145	140 - 150

Tabela dla klas VII - VIII

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.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	31 - 32	34 - 35
90	29 - 30	32 - 33
80	27 - 28	30 - 31
70	25 - 26	28 - 29
60	23 - 24	27
50	22	26
40	21	25
30	20	24
20	19	23
10	18	22

Tabela dla klas V - VI

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	34 - 35	35 - 37
90	32 - 33	34 - 35
80	30 - 31	32 - 33
70	28 - 29	30 - 31
60	27	28 - 29
50	26	27
40	25	26
30	24	25
20	23	24
10	22	23

Tabela dla klas VII - VIII

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 w porozumieniu z organem prowadzącym.

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

-dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych klas V - VI-100 punktów(w tym podczas prób w wodzie minimum 50 punktów)

-dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych klas VI - VIII-100 punktów(w tym podczas prób w wodzie minimum 60 punktów)