

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY IV SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWANIE SP 319

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 100 punktów/

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-20 pkt.

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" kandydat staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) uwagi

Na każdego kandydata przypada jedna osoba mierząca czas. Bieżnia powinna być prosta oraz znajdować się w dobrym stanie technicznym.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
20	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
19	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
18	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
17	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
16	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
15	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,5 s
14	11,0 – 11,5 s	10,5 – 11,0 s
13	11,5 – 12,0 s	11,0 – 11,5 s
12	12,0 – 12,5 s	11,5 – 12,0 s
11	12,5 – 13,0 s	12,0 – 12,5 s
10	13,0 - 13,5 s	12,5 – 13,0 s
9	13,5 – 14,0 s	13,0 – 13,5 s
8	14,0 – 14,5 s	13,5 – 14,0 s
7	14,5 – 15,0 s	14,0 – 14,5 s
6	15,0 – 15,5 s	14,5 – 15,0 s
5	Powyżej 15,5s	Powyżej 15,0 s

2. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-20 pkt.

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" kandydat staje na linii startu, którą wyznacza pierwszy pachołek. Na komendę "start" biegnie do drugiego pachołka (odległość 10 m), dotyka go, po czym wraca na linię startową i dotyka pierwszy pachołek. Ponownie biegnie do drugiego pachołka, dotyka go i wraca finiszując bez konieczności dotknięcia pachołka na linii startowej (łącznie 3 dotknięcia pachołka).

b) pomiar

Próbę wykonuje się jeden raz bez możliwości powtórzenia. Czas jest mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy kandydat przekroczy linię startową, po pokonaniu wahadłowo czterech odcinków 10 metrowych.

c) uwagi

Na każdego kandydata przypada jedna osoba mierząca czas. Próba wykonywana jest na prostym odcinku.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
20	Poniżej 11,5 s	Poniżej 11,0 s
19	11,5 – 12,0 s	11,0-11,5 s
18	12,0 -12,5 s	11,5-12,0 s
17	12,5 – 13,0 s	12,0-12,5 s
16	13,0 – 13,5 s	12,5-13,0 s
15	13,5 – 14,0 s	13,0-13,5 s
14	14,0 – 14,5 s	13,5-14,0 s
13	14,5 – 15,0 s	14,0-14,5 s
12	15,0 – 15,5 s	14,5-15,0 s
11	15,5 -16,0 s	15,0 – 15,5 s
10	16,0 – 16,5 s	15,5 – 16,0 s
9	16,5 – 17,0 s	16,0 – 16,5 s
8	17,0 – 17,5 s	16,5 – 17,0 s
7	17,5 – 18,0 s	17,0 -17,5 s
6	18,0 – 18,5 s	17,5 – 18,0 s
5	Powyżej 18,5 s	Powyżej 18,0 s

3. Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-20 pkt.

a) wykonanie

Kandydat staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal z miejsca.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik lepszego skoku. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią startową, a ostatnim miejscem, w którym nastąpiło dotknięcie do podłoża (jeśli będzie to skok bez podporu to przeważnie są to pięty).

c) uwagi

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

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
20	Powyżej 160 cm	Powyżej 170 cm
19	160 - 155 cm	170 – 165 cm
18	155 – 150 cm	165 – 160 cm
17	150 – 145 cm	160 – 155 cm
16	145 - 140 cm	155 – 150 cm
15	140 - 135 cm	150 – 145 cm
14	135 -130 cm	145 – 140 cm
13	130 – 125 cm	140 – 135 cm
12	125 – 120 cm	135 – 130 cm
11	120 – 115 cm	130 – 125 cm
10	115 – 110 cm	125 – 120 cm
9	110 – 105 cm	120 – 115 cm
8	105 – 100 cm	115 – 110 cm
7	100 – 95 cm	110 – 105 cm
6	95 – 90 cm	105 – 100 cm
5	Poniżej 90 cm	Poniżej 100 cm

4. Siła ramion: rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-20 pkt.

a) wykonanie

Kandydat w pozycji siadu prostego oparty plecami o ścianę, wykonuje wyrzut piłki sprzed klatki piersiowej w przód, prostując ręce w fazie końcowej rzutu.

b) pomiar

Rzut mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) Uwagi

W trakcie wykonania rzutu plecy przyklejone są do ściany, nie wolno również odrywać pośladków i nóg od podłoża.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
20	Powyżej 2,40 m	Powyżej 3,00 m
19	2,4 – 2,3 m	3,0 – 2,9 m
18	2,3 – 2,2 m	2,9 – 2,8 m
17	2,2 – 2,1 m	2,8 – 2,7 m
16	2,1 – 2,0 m	2,7 – 2,6 m
15	2,0 – 1,9 m	2,6 – 2,5 m
14	1,9 – 1,8 m	2,5 – 2,4 m
13	1,8 – 1,7 m	2,4 – 2,3 m
12	1,7 – 1,6 m	2,3 – 2,2 m
11	1,6 – 1,5 m	2,2 – 2,1 m
10	1,5 – 1,4 m	2,1 – 2,0 m
9	1,4 – 1,3 m	2,0 – 1,9 m
8	1,3- 1,2 m	1,9 – 1,8 m
7	1,2 – 1,1 m	1,8 – 1,7 m
6	1,1 – 1,0 m	1,7 – 1,6 m
5	Poniżej 1,0 m	Poniżej 1,6 m

5. **Gibkość:** skłon tułowia w przód

a) *wykonanie*

Kandydat staje na podwyższeniu (20 cm) tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do podwyższenia podziałce.

b) *pomiar*

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) *uwagi*

W czasie wykonywania próby kandydat trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

Liczba punktów	Dziewczęta	Chłopcy
20	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm poniżej
19	18 – 16 cm poniżej	15 – 13 cm poniżej
18	16 – 14 cm poniżej	13 – 11 cm poniżej
17	14 – 12 cm poniżej	11 – 9 cm poniżej
16	12 – 10 cm poniżej	9 – 7 cm poniżej
15	10 – 8 cm poniżej	7 – 5 cm poniżej
14	8 – 6 cm poniżej	5 – 3 cm poniżej
13	6 – 4 cm poniżej	3 – 0 cm poniżej
12	4 – 2 cm poniżej	0 – 2 cm powyżej
11	2 – 0 cm poniżej	2 – 4 cm powyżej
10	0 – 2 cm powyżej	4 – 6 cm powyżej
9	2 – 4 cm powyżej	6 – 8 cm powyżej
8	4 – 6 cm powyżej	8 – 10 cm powyżej
7	6 – 8 cm powyżej	10 – 12 cm powyżej
6	8 – 10 cm powyżej	12 – 14 cm powyżej
5	Więcej niż 10 cm powyżej	Więcej niż 14 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.