

OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Z POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN

KLASA I SP - TENIS STOŁOWY

Test weryfikacyjny do klas o profilu tenisa stołowego (etap wstępny) z zakresu tenisa stołowego.

Przewidziany czas testu 35 - 45 min. Uczestnicy posiadają strój sportowy, sprzęt do testów przygotowuje organizator. Test składa się z części ogólnorozwojowej i specjalistycznej.

Część ogólnorozwojowa:

- poruszanie się krokiem dostawnym po wytyczonym torze,
- skakanie na skakance,
- bieg tyłem z obrotem i przyspieszeniem,
- przeskoki obunóż przez drabinkę koordynacyjną,
- skok w dal z miejsca.

Część specjalistyczna:

- chwyt piłeczki wyrzuconej w górę i odbitej od ściany,
- podbijanie raketką i niesienie piłeczki po wytyczonym torze,
- odbijanie piłeczki o ścianę,
- odbijanie piłeczki o podłogę,
- gra kontrolna z trenerem przy stole.

KLASA IV SP - TENIS STOŁOWY

Test weryfikacyjny do klas o profilu tenisa stołowego (etap wstępny) z zakresu tenisa stołowego.

Przewidziany czas testu 35 - 45 min. Uczestnicy posiadają strój sportowy, sprzęt do testów przygotowuje organizator. Test składa się z części ogólnorozwojowej i specjalistycznej.

Część ogólnorozwojowa:

- poruszanie się krokiem dostawnym po wytyczonym torze,
- skakanie na skakance,
- bieg tyłem z obrotem i przyspieszeniem,
- przeskoki obunóż przez drabinkę koordynacyjną,
- skok w dal z miejsca.

Część specjalistyczna

- chwyt piłeczki wyrzuconej w górę i odbitej od ściany,
- podbijanie raketką i niesienie piłeczki po wytyczonym torze,
- odbijanie piłeczki o ścianę,
- odbijanie piłeczki o podłogę,
- gra kontrolna z trenerem przy stole.

KLASA IV SP – LEKKOATLETYKA

Uczestnicy testów muszą posiadać strój sportowy

Próby sprawnościowe:

a) **dla dziewcząt:** bieg na dystansie 50 m, bieg na dystansie 800 m, skok w dal z miejsca, siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30sek., skłon tułowia w przód w staniu.

b) **dla chłopców:** bieg na dystansie 50 m, bieg na dystansie 1000 m, skok w dal z miejsca, siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30sek., skłon tułowia w przód w staniu.

KLASA IV SP – PŁYWANIE

Testy sprawności pływackiej

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”,

21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa – „2”,

31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa – „3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa – „4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców. Należy zastosować wzór:

$$\text{chłopcy: } \frac{(1,08WO + WM)1,08}{2}$$

$$\text{dziewczęta: } \frac{(0,923WO + WM)1,08}{2}$$

WO – wysokość ciała ojca, WM – wysokość ciała matki

Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:

1. Wydechy do wody:

- 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
- 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. skok do wody z siadu,
- 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
- 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
- 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody /0-1 pkt//
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//
 - koordynacja ruchów /0-1 pkt/

11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody /0-1 pkt//
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//
 - koordynacja ruchów /0-1 pkt/

Sprawdzian zdolności motorycznych na łódce składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów /

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa 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 badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

stoper, lista badanych.

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

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

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

KLASA IV SP – PIŁKA SIATKOWA

1. Wzrost
2. Skok w dal z miejsca
3. Rzut piłeczką palantową
4. bieg wahadłowy – 10x5 m.

KLASA VII SP - TENIS STOŁOWY

Test weryfikacyjny do klas o profilu tenisa stołowego (etap wstępny) z zakresu tenisa stołowego.

Przewidziany czas testu 35 - 45 min. Uczestnicy posiadają strój sportowy, sprzęt do testów przygotowuje organizator. Test składa się z części ogólnorozwojowej i specjalistycznej.

Część ogólnorozwojowa:

- poruszanie się krokiem dostawnym po wytyczonym torze,
- skakanie na skakance,
- bieg tyłem z obrotem i przyspieszeniem,
- przeskoki obunóż przez drabinkę koordynacyjną,
- skok w dal z miejsca.

Część specjalistyczna

- chwyt piłeczki wyrzuconej w górę i odbitej od ściany,
- podbijanie raketką i niesienie piłeczki po wytyczonym torze,
- odbijanie piłeczki o ścianę,
- odbijanie piłeczki o podłogę,
- gra kontrolna z trenerem przy stole.

KLASA VII SP – LEKKOATLETYKA

Uczestnicy testów muszą posiadać strój sportowy

Próby sprawnościowe:

- a) **dla dziewcząt:** bieg na dystansie 50 m, bieg na dystansie 800 m, skok w dal z miejsca, siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30sek., skłon tułowia w przód w staniu.
- b) **dla chłopców:** bieg na dystansie 50 m, bieg na dystansie 1000 m, skok w dal z miejsca, siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30sek., skłon tułowia w przód w staniu.

KLASA VII SP – PŁYWANIE

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 12-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.01 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/15	II/14	III/13	III/12
Dziewczyny	250	200	150	100
Chłopcy	250	200	150	100

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49
40	6.20,04	6.08,06
30	6.26,82	6.14,63
20	6.33,61	6.21,21
10	6.40,39	6.27,78

w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. 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/ - 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 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 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/ - oceniamy 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 podudziami/ - 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.

II. Próby sprawności na łądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczeta/

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	Dziewczeta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	31-35 s	8

80	28-31 s	7
70	24-28 s	6
60	20-24 s	5
50	20-25 s	4
40	15-20 s	3
30	10-14 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

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.

12 lat		
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

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.

12 lat		
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

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 mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 punktów) - dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 punktów)

KLASA VII SP – PIŁKA SIATKOWA

1. Wzrost
2. Skok w dal z miejsca
3. Zasięg w wyskoku z rozbiegu
4. T - test