

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW
DO KLASY CZWARTEJ ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU PŁYWANIE
OBOWIĄZUJĄCYCH
W
SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 8 W ZGIERZU**

Warunkiem przyjęcia ucznia do klasy czwartej oddziału sportowego o profilu pływanie jest pozytywne zaliczenie prób sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej (pływackiej) ustalonych przez Szkolną Komisję Rekrutacyjną. Celem komisji jest bezstronne ocenienie predyspozycji wszystkich kandydatów. Niniejszy test jest przygotowany w oparciu o wytyczne Polskiego Związku Pływackiego.

W sumie za część ogólną i specjalną testu sprawnościowego kandydat może otrzymać maksymalnie 70 punktów.

Maksymalna ilość punktów – część ogólna 40 pkt.

Maksymalna ilość punktów – sprawność specjalna: 30 pkt.

Próg zaliczeniowy testu wynosi 42 punkty.

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby przyznanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w oddziale sportowym o profilu pływanie.

TESTY MOTORYCZNE Maksymalna ilość punktów (40)

Test składa się z 4 prób, podczas wykonywania których ocenia się zdolności motoryczne kandydatów.

1. Bieg wahadłowy 4x10m (próba zwinności)
2. Skok w dal z miejsca (próba siły nóg)
3. Skłony w przód z leżenia tyłem (próba siły mięśni brzucha)
4. Gibkość (skłon tułowia w przód ze stania w pozycji na baczność)

TEST SPRAWNOŚCI PŁYWACKIEJ Maksymalna ilość punktów (30)

1. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka
2. Nurkowanie w głąb i wyławianie przedmiotu (na głębokość 1-1.2 m.)
3. Poślizg na piersiach na odcinku 5 m.
4. Technika pływania kraulem na grzbiecie
5. Technika pływania kraulem na piersiach

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 – 4 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 30 pkt.

1. 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,
- 4 pkt skok do wody na głowę (skok startowy).

2. Nurkowanie w głąb - głębokość 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.

3. Poślizg na piersiach na odcinku 5 m

- 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.

4. 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. 15 m,
- 2 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie – dokładanką na odc. 15 m,
- 3 pkt przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odc. 25 m.

Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę / poszczególne elementy/.

- Ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
- Naprzemienna 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/

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

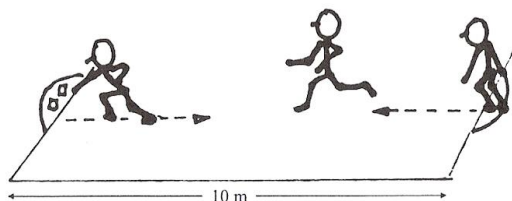
- 0 pkt brak podjęcia próby,
- 1 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc. 15 m,
- 2 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc. 15 m,
- 3 pkt przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę / poszczególne elementy/

- Ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
- Naprzemienna 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 lądzie składa się z 3 prób maksymalnie 40 pkt.

➤ **Zwinność- bieg wahadłowy 4x10 m pomiar czasu (s) /0-10 pkt/**



1. *Wykonanie*

Na sygnał „na miejsce” kandydat staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkolek woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (woreczek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w półkolek.

2. *Pomiar*

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się w półkolek.

3. *Uwagi*

Próba zostaje unieważniona, gdy worek jest do półkolek wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

4. *Sprzęt i pomoce*

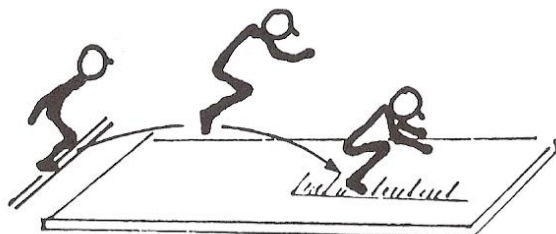
Stoper, dwa woreczki z grochem

Zwinność- bieg wahadłowy 4 x 10

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 s
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

➤ **Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) /0-10pkt/**



- a) *Wykonanie*
Testowany staje na linii, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materace.
- 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.
- d) *Sprzęt i pomoce*
2 materace, taśma miernicza

Skoczność- skok w dal z miejsca

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

➤ **Siła mięśni brzucha- brzuszki w 30 sekund /0-10 pkt./**



1. *Wykonanie*

Pozycja startowa, kandydat leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga rodzic lub nauczyciel, który przetrzymuje stopy tak, aby nie

odrywały się od podłoża. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej.

2. *Pomiar*

Próbkę wykonujemy raz. Wynikiem próby jest ilość wykonanych skłonów w czasie 30 sekund.

3. *Uwagi*

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

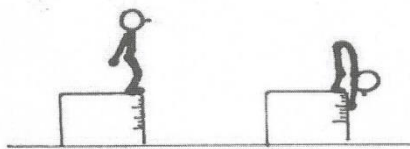
4. *Sprzęt i pomoce*

Materac, karimata

Siła mięśni brzucha

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 27 prób	Powyżej 29 prób
9	25-26 prób	27-28 prób
8	23-24 prób	25-26 prób
7	21-22 prób	23-24 prób
6	19-20 prób	21-22 prób
5	17-18 prób	19-20 prób
4	15-16 prób	17-18 prób
3	13-14 prób	15-16 prób
2	11-12 prób	13-14 prób
1	9-10 prób	11-12 prób
0	Poniżej 9 prób	Poniżej 11 prób

➤ **Gibkość- skłony tułowia w przód ze stania w pozycji na baczność**



a) *Wykonanie*

Badany staje na podwyższeniu 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*

Próbkę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

c) *Uwagi*

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) *Sprzęt i pomoce*

Podpórka/ podwyższenie, podziałka w centymetrach.

Gibkość

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+18 cm poniżej	+ 15 cm poniżej
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 9cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

Szczegółowych informacji dotyczących przeprowadzenia i przebiegu testów udzielają:

Bartłomiej Jurek Tel. 668844707
Dariusz Rutkowski Tel. 605989986