**SPRAWDZIAN PREDYSPOZYCJI DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU PŁYWANIE W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 50 WE WROCŁAWIU**

**§1**

**Testy i próby sprawnościowe**

1. Test ogólnej sprawności fizycznej składa się z następujących prób:
   1. rzut piłką lekarską (2 kg) w przód,
   2. skok w dal z miejsca,
   3. skłony w przód z leżeniem tyłem,
   4. skłon tułowia w przód,
   5. bieg wahadłowy 4x10m.
2. Test umiejętności pływackich składa się z następujących prób:
   1. technika delfinowa kończyn dolnych na odcinku 25m,
   2. technika pływania kraulem elementarnym na odcinku 25m,
   3. technika pływania grzbietem elementarnym na odcinku 25m,
   4. technika pływania żabą elementarną na odcinku 25m.

**§2**

**Opis testów sprawnościowych (sala)**

1. **Rzut piłką lekarską (2 kg) w przód - próba siły ramion**

**Wykonanie:** badany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymającoburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej z nad głowy w przód.

**Pomiar:** Rzut mierzony w centymetrach. Z trzechprób zapisywany jestnajlepszyrezultat.

**Sprzęt i pomoce**: piłka lekarska (2kg), taśma miernicza.

**Uwagi**:W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża.

1



**Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rzut piłką lekarską 2kg | 1 pkt. | 2 pkt. | 3 pkt. | 4 pkt. | 5pkt. |  |
| w przód (w m) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| dziewczęta | 1,4m- | 1,9m- | 2,4m- | 2,8m- | 3,2m i wyżej |  |
|  | 1,9m | 2,4m | 2,8m | 3,2m |  |  |
| chłopcy | 1,75m- | 2,25m- | 2,75m- | 3,25m- | 3,75m i wyżej |  |
|  | 2,25m | 2,75m | 3,25m | 3,75m |  |  |

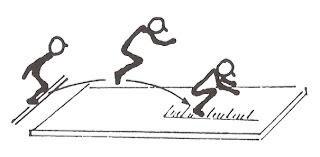
1. **Skok w dal z miejsca - próba skoczności (mocy)**

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopamiprzed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie

obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

**Pomiar:** z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przezpiętę ustala się najdłuższy z dokładnością do 1cm.

**Sprzęt i pomoce: t**aśma miernicza, twarde podłoże i dwa połączone wzdłużmaterace gimnastyczne.



2

**Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Skok w dal z miejsca (w cm) | 1 pkt. | 2 pkt. | 3 pkt. | 4 pkt. | 5pkt. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| dziewczęta | 95-113 | 114-139 | 140-158 | 159-173 | od 174 |  |
| chłopcy | 100-122 | 123-146 | 147-167 | 168-186 | Od 187 |  |

1. **Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha**

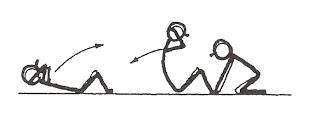
**Wykonanie:** w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni,stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca -

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| leżący na | sygnał | wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast | | | | | | powraca |
| do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem | | | | | | | | i znowu |
| wykonuje | siad | bez | odpychania | się | łokciami | od | materaca. | |

**Pomiar:** liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30s.Z dwóch próbzapisywany jest lepszy rezultat.

**Sprzęt i pomoce:** mata, czasomierz

**Uwagi: b**adanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwyw czasie wykonywania skłonów.



**Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Skłon w przód z leżenia tyłem |  |  |  |  |  |  |
| (ilość powtórzeń) | 1 pkt. | 2 pkt. | 3 pkt. | 4 pkt. | 5pkt. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| dziewczęta | 6-9 | 10-14 | 15-19 | 20-24 | od 25 |  |
| chłopcy | 11-13 | 14-17 | 18-22 | 23-26 | od 30 |  |

3

1. **Skłon tułowia w przód - próba gibkości**

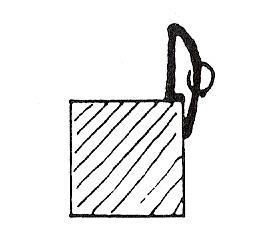
**Wykonanie: t**est wykonywany jestz pozycji stojącej. Badany wykonuje powolny,maksymalny skłon tułowia w przód tak, aby dosięgnąć palcami przygotowanej linii poniżej krawędzi ławki. Stopy złączone, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Taką pozycję utrzymujemy przez 2 sek. Miarą gibkości jest zasięg (odległość) uzyskana z odczytu na linii (w cm).

**Pomiar:** zdwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat

**Sprzęt i pomoce:** linia z miarką centymetrową, ławka gimnastyczna**.**

**Uwagi:** linię z podziałką umieszczona jest prostopadle do powierzchni ławki.Podstawa ławki oznaczona jest jako zero, liczby powyżej podstawy jako ujemne, poniżej podstawy jako dodatnie.

Próba jest nieważna jeśli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych.



**Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:**

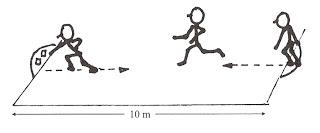
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Skłon w przód w siadzie (w cm) |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 pkt. | 2 pkt. | 3 pkt. | 4 pkt. | 5pkt. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| dziewczęta | (-7)-(-4) | (-3)-2 | 3-7 | 8-11 | od 12 |  |
| chłopcy | (-11)-(-7) | (-6)-(-1) | 0-4 | 5-9 | od 10 |  |

4

1. **Bieg wahadłowy 4x10m-próba zwinności**

**Wykonanie:** przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10metrów z zaznaczonymi na nich zewnętrznie półkolami o promieniu 50cm. Wysoki start w półkolu przed linią 1 - bieg do drugiego półkola na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linie startu - położenie klocka w półkolu - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolu przed linią1.

**Pomiar:** mierzy się czasbiegu w sekundach. Zdwóch prób należy wpisać lepszywynik z dokładnością do 0,1 s.



**Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bieg wahadłowy 4x10m (w sek.) | 1 pkt. | 2 pkt. | 3 pkt. | 4 pkt. | 5pkt. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| dziewczęta | 17,4-16,4 | 16,3-14,5 | 14,4-12,5 | 12,4-11,2 | do 11,1 |  |
| chłopcy | 16,7-15,7 | 15,6-14,1 | 14,0-12,2 | 12,1-10,8 | do 10,7 |  |

**§3**

**Opis testu sprawnościowego (pływalnia)**

Uczeń przystępujący do egzaminu jest zobowiązany przepłynąć 25 metrów daną techniką pływacką. Oceniana jest praca na nogach, praca ramion, oraz koordynacja ruchowo - ruchowa i oddechowo - ruchowa (jedna punktacja). Za każdy element można uzyskać maksymalnie 3 punkty.

0 punktów- nie potrafi,

1 punkt- słabo potrafi,

2 punkty- średnio potrafi,

3 punkty- dobrze potrafi.

**§4**

**Warunki przeprowadzania testów sprawnościowych**

1. Komisję egzaminacyjną tworzy powołana przez Dyrektora Szkoły Szkolna

Komisja Rekrutacyjno – Kwalifikacyjna.

1. Test ogólnej sprawności fizycznej przeprowadzany jest w warunkach sali gimnastycznej, w Szkole Podstawowej Nr 50 we Wrocławiu.
2. Test umiejętności pływackich przeprowadzany jest na pływalni krytej o długości 25m, w Szkole Podstawowej Nr 50 we Wrocławiu.
3. Na test sprawnościowy ogólnej sprawności fizycznej oraz test umiejętności pływackich wymagane jest odpowiednio posiadanie stroju gimnastycznego, stroju pływackiego oraz obuwia sportowego.

5