

**OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO
W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM W KAMIONCE WIELKIEJ**

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych można zdobyć maksymalnie 40 pkt. (po 10 pkt. z każdej próby). Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie czterech prób) wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Do klasy IV SP – maksymalnie 40 pkt - minimalnie 15 pkt

Uwaga!

- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym.
- Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach.

Do klasy IV uczniowie (dziewczeta i chłopcy) podchodzą do prób:

1. Skok w dal z miejsca.
2. Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów.
3. Rzut piłką lekarską 1 kg w przód.
4. Próba mocy skok dosiężny.

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku.

Sprzęt: podziałka centymetrowa

Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Punktacja:

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
200cm i dalej	10 pkt	210cm i dalej	10 pkt
180 – 199	9 pkt	190 – 209	9 pkt
160 – 179	8 pkt	170 – 189	8 pkt
140 – 159	7 pkt	150 – 169	7 pkt
120 – 139	6 pkt	130 – 149	6 pkt
90 – 119	4 pkt	100 – 129	4 pkt
89 i mniej	2 pkt	99 i mniej	2 pkt

BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

Warunki przeprowadzenia próby: na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długość na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki.

Sprzęt: stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu.

Sposób wykonania: Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
15s i mniej	10 pkt	14s i mniej	10 pkt
16s – 17s	9 pkt	15s – 16s	9 pkt
18s – 19s	8 pkt	17s – 18s	8 pkt
20s – 25s	7 pkt	19s – 25s	7 pkt
26 – 30	6 pkt	26 – 30	6 pkt
31 – 40s	4 pkt	31 – 40s	4 pkt
43s i więcej	2 pkt	43s i więcej	2 pkt

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 1 KG

Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadle do kierunku skoku.

Sprzęt: podziałka centymetrowa

Sposób wykonania: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
6m i więcej	10 pkt	7m i więcej	10 pkt
5,0 – 5,9m	9 pkt	6,0 – 6,9m	9 pkt
4,0 – 4,9 m	8 pkt	5,0 – 5,9m	8 pkt
3,5 – 3,9m	7 pkt	4,0 – 4,9m	7 pkt
3,0 – 3,4m	6 pkt	3,6 – 3,9m	6 pkt
2,6 – 2,9m	4 pkt	3,1 – 3,5m	4 pkt
2,5m i mniej	2 pkt	3m i mniej	2 pkt

PRÓBA MOCY (SKOK DOSIĘŻNY)

Warunki przeprowadzenia próby: w sali gimnastycznej na równym i suchym podłożu.

Sprzęt: miara/taśma z podziałką ok. 60 cm przyklejoną na ścianie.

Sposób wykonania: potarcie czubków palców kredą lub namoczenie wodą i zaznaczenie palcami na ścianie miejsca dosięgu. Odsunięcie się od ściany na odległość zapewniającą wykonanie swobodnego zamachu. Przysiad z zamachem ramion w tył - wyskok z odbicia obunóż w górę z jednoczesnym wyciągnięciem ramiona w górę - dotknięcie jak najwyżej podziałki palcami. Dwa skoki próbne, z trzech skoków mierzonych - bierzemy tylko jeden najlepszy. Wynik określamy w centymetrach na podstawie różnicy najwyższego dosięgu w wyskoku i dosięgu w staniu.

DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY	
33cm i więcej	10 pkt	35cm i więcej	10 pkt
30-32 cm	9 pkt	32-34 cm	9 pkt
27-29 cm	8 pkt	29-31 cm	8 pkt
22-26 cm	7 pkt	24-28 cm	7 pkt
18-21 cm	6 pkt	20-23 cm	6 pkt
14-17 cm	4 pkt	16-19 cm	4 pkt
13cm i mniej	2 pkt	15cm i mniej	2 pkt