

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY IV SP O PROFILU KAJAKOWYM

Termin 13.05.2021r.

W teście brane są pod uwagę 4 próby:

1. Zwis na ugiętych rękach – siła ramion;
2. Bieg zwinnościowy (4 x 10 m);
3. Siady z leżenia tyłem – siła mięśni brzucha;
4. Równowaga ogólna.

Ad. 1

Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

- a)** wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;
- b)** pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we 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;

Ad. 2

Bieg zwinnościowy (4x10m):

- a)** wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
- b)** pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- c)** uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

Ad. 3.

Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

- a)** wykonanie- badany leży na materacu 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, ćwiczenie trwa 30 sekund.
- b)** pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
- c)** uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

Ad. 4.

Równowaga ogólna:

a) wykonanie- utrzymanie równowagi tak długo, jak to możliwe, stojąc na jednej wybranej nodze na belce, wzdłuż osi podłużnej - chwyt z tyłu za stopę nogi wolnej, ugiętej w kolanie. Przed zasadniczą próbą można się wesprzeć na ramieniu partnera w celu przyjęcia właściwej pozycji. Próba rozpoczyna się od momentu puszczenia ramienia partnera. Przyjętą pozycję należy utrzymać przez 1 min. Próba zostaje przerwana po każdorazowej utracie równowagi - po czym zostaje powtórzona;

b) pomiar-liczba prób potrzebna do utrzymania równowagi na belce przez pełną minutę.

c) uwagi- jeśli ćwiczący stracił równowagę 15 razy, oznacza to że nie jest zdolny do wykonania próby i kończy się ona wynikiem 0;

OCENA WYNIKÓW:

1. Za uzyskane wyniki w każdym z testów, przyznawane będą punkty na podstawie tabel MTSF i Erofit (biorących pod uwagę wiek biologiczny i płeć badanego).
2. Warunkiem sklasyfikowania kandydata będzie udział we wszystkich czterech próbach.
3. Na ranking końcowy składać się będzie łączna ilość punktów zdobytych w każdej z prób.
4. Kandydat, który zdobędzie większą ilość punktów zajmie wyższe miejsce w rankingu.

W oparciu o wyniki uzyskane przez kandydatów będzie sporządzona lista rankingowa na podstawie której nastąpi kwalifikacja uczniów do klasy sportowej.