

Załącznik do zarządzenia nr 05/2024
dyrektora ZSOMSz dnia 01 lutego 2024 r.

Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej sportowej – pływackiej w Szkole Podstawowej nr 75 w Krakowie

1. Próba skoczności (mocy) - skok w dal z miejsca

Sprzęt: metr, kreda.

Wykonanie: badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed 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.

Ocena: z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy (w cm).

2. Próba zwinności - bieg wahadłowy 4 x 10 m

Sprzęt: kreda, klocki-2 szt., stoper.

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

Ocena: z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.

3. Próba gibkości – skłon tułowia w przód

Sprzęt: ławeczka lub podest, centymetr lub linijka.

Wykonanie: badany staje na ławeczce tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi ławeczki - utrzymanie tej pozycji przez 2 s.

Ocena: zapisanie najlepszego wyniku (w cm) z dwóch kolejnych skłonów.

4. Próba siły rąk i barków - zwis na drążku

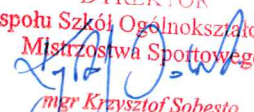
Sprzęt: drążek, stoper, krzesło

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.

Ocena: próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka. Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

OCENA WYNIKÓW:

1. Za uzyskane wyniki w każdym z testów, przyznawane będą punkty na podstawie tabeli MTSF (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.

DYREKTOR
Zespołu Szkół Ogólnokształcących
Mistrzostwa Sportowego

mgr Krzysztof Sobesto