

SPRAWDZIAN PREDYSPOZYCJI
DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU PŁYWANIE

Testy i próby sprawnościowe

1. Test ogólnej sprawności fizycznej składa się z następujących prób:
 - a) wytrzymanie w zwisie na drążku
 - b) skok w dal z miejsca
 - c) skłony w przód z leżeniem tyłem
 - d) skłon tułowia w przód
 - e) bieg wahadłowy 4x10m

2. Test umiejętności pływackich składa się z następujących prób:
 - a) technika pracy kończyn dolnych w delfinie na odcinku 25m,
 - b) technika pływania kraulem na grzbiecie na odcinku 25m
 - c) technika pływania kraulem na piersiach na odcinku 25m
 - d) technika pływania żabą na odcinku 25m

Opis testów sprawnościowych

1. Wytrzymanie w zwisie na drążku-próba siły rąk i barków

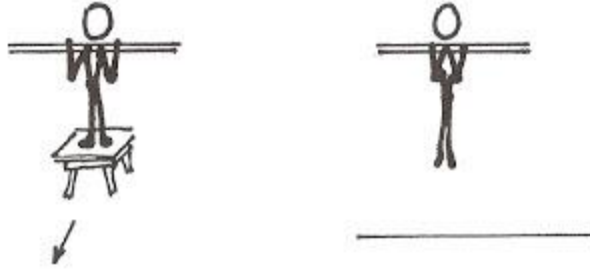
Wykonanie:

Z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

Pomiar: mierzy się czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia spod nóg podwyższenia. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka. Z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat.

Sprzęt i pomoce: drążek lub poręcz, podwyższenie

Uwagi: drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.



Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

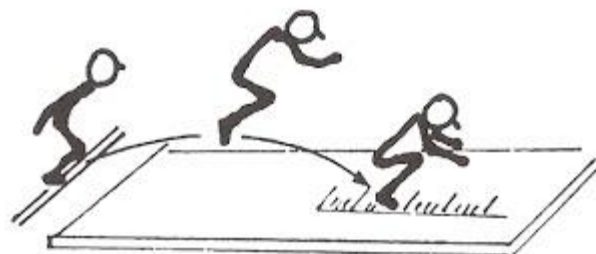
Zwis na drążku (w sek.)	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5 pkt.
dziewczęta	1-2	3-9	10-21	22-33	34 i wyżej
chłopcy	2-7	8-19	20-33	34-49	50 i wyżej

2. Skok w dal z miejsca – próba skoczności (mocy)

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.

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

Sprzęt i pomoce: taśma miernicza, twarde podłoże i dwa połączone wzdłuż materace gimnastyczne.



Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

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

3. 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 30 s. Z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat.

Sprzęt i pomoce: mata, czasomierz.

Uwagi: badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w 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.	5 pkt.
dziewczęta	6-9	10-14	15-19	20-24	od 25
chłopcy	11-13	14-17	18-22	23-26	od 30

4. Skłon tułowia w przód – próba gibkości

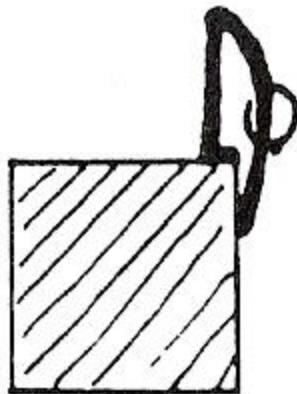
Wykonanie: test wykonywany jest z pozycji stojącej. Badany wykonuje powolny, maksymalny skłon tułowia w przód tak, aby dosięgnąć palcami przygotowanej linii poniżej krawędzi ławki. Stopy złączone, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Taką pozycję utrzymujemy przez 2 sek. Miarą gibkości jest zasięg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

Pomiar: z dwóch 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.



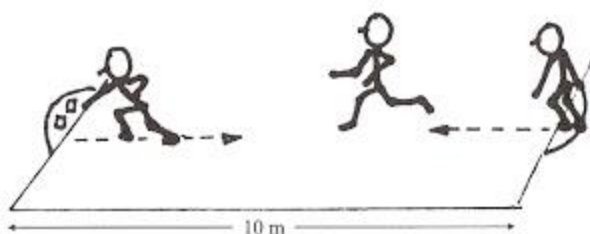
Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

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

5. Bieg wahadłowy 4x10m-próba zwinności

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

Pomiar: mierzy się czas biegu w sekundach. Z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik 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.	5 pkt.
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

Warunki przeprowadzania testów sprawnościowych

1. Komisję egzaminacyjną tworzy powołana przez Dyrektora Szkoły Szkolna Komisja Rekrutacyjno – Kwalifikacyjna.
2. Test ogólnej sprawności fizycznej przeprowadzany jest w warunkach sali gimnastycznej, w Szkole Podstawowej Nr 50 we Wrocławiu.
3. Test umiejętności pływackich przeprowadzany jest na pływalni krytej o długości 25m, w Szkole Podstawowej Nr 50 we Wrocławiu.
4. Na test sprawnościowy ogólnej sprawności fizycznej oraz test umiejętności pływackich wymagane jest posiadanie stroju pływackiego, stroju gimnastycznego oraz obuwia sportowego.