

Testy sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 interdyscyplinarnej szkoły podstawowej mistrzostwa sportowego nr 31 w Rybniku



Obiekty Zespołu Szkół nr 3 ul. Orzepowicka 15a

Termin testów: 23.03 (poniedziałek) godz. 16:30

Termin rezerwowo: 27.03 (piątek) godz. 9:00

1. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg)

- a) wykonanie: Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość,
- b) pomiar: Skoku mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.
- c) uwagi: Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
- d) sprzęt i pomoce: taśma miernicza, kreda, lista badanych.

2. Szybkość

bieg w miejscu przez 10 sekund,

- wysoko unosić kolana i klaskać pod uniesioną nogą.

Pomiar: Liczymy liczbę kłaśnień.

sprzęt i pomoce: stoper, lista badanych. Dziecko wykonuje próbę 1 raz, zapisujemy ilość wykonanych kłaśnień.

3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości:

- a) wykonanie: Badany staje na taborecie (skrzynia) tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.
- b) pomiar: Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm
- c) uwagi: Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przy ruchów.
- d) sprzęt i pomoce: podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

4. Próba zwinności i szybkości – bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m. Na sygnał „na miejsce” dziecko staje na linii startu, na sygnał dźwiękowy (gwizdek) biegnie do drugiej wyznaczonej linii odległej od linii startu o 10 m i obiega stojący na tej linii pachołek po czym wraca na linię startu i również obiega stojący tam pachołek. W ten sposób ćwiczący pokonuje ten

odcinek 4 razy. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu, czas mierzony jest z dokładnością co do 0,1 s.

5. Szybkość lokomocyjna 15 m – Test polega na przebiegnięciu pojedynczego, maksymalnego sprintu na dystansie 15 metrów z pomiarem czasu. Pomiar czasu zaczyna się w momencie rozpoczęcia ruchu przez dziecko (bez sygnału dźwiękowego). Start należy wykonać w pozycji nieruchomej, z jedną stopą przed drugą. Stopa przednia musi znajdować się na linii startu lub za nią. Dziecko wykonuje próbę 1 raz z pomiarem czasu, czas mierzony jest z dokładnością co do 0,1 s.

Punktacja

1. Skok w dal (cm)

148 >	5 pkt
137 – 147	4.5 pkt
129 – 136	4 pkt
120 – 128	3.5 pkt
113 – 120	3 pkt
103 – 112	2 pkt
90 – 102	1 pkt

2. Szybkość – Skip A z kłaśnicciem

24 >	5 pkt
20 – 23	4 pkt
15 - 19	3 pkt
11 - 14	2 pkt
< 8	1 pkt

3. Skłon tułowia w przód - próba gibkości: (cm)

34 – 28	5 pkt
17 – 27	4.5 pkt
6 – 16	4 pkt
-5 – 5	3.5 pkt
-6 – -16	3 pkt
-15 – -23	2 pkt
-34 – -24	1 pkt

4. Próba zwinności (s):

12 – 12.9	5 pkt
13 – 13.8	4.5 pkt
13.9 – 14.6	4 pkt
14.7 – 15.5	3.5 pkt
15.6 -16.2	3 pkt
16.3 – 17.0	2 pkt
17.1 – 17.8	1 pkt

5. Szybkość lokomocyjna – bieg na 15m

< 2.95	5 pkt
2.96 – 3.25	4 pkt
3.26 – 3.51	3.5 pkt
3.52- 3.78	3 pkt
3.79- 3.96	2.5 pkt
3.97 – 4.26	2 pkt
4.27 >	1 pkt

Test obejmuje 5 prób sprawnościowych.

Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 25 punktów. O przyjęciu kandydata do klasy sportowej pierwszej interdyscyplinarnej decydują przede wszystkim: obecność na testach sprawności fizycznej oraz ilość uzyskanych punktów z tychże testów. Punkty zostaną przyznane przez komisję po ukończeniu i weryfikacji wszystkich prób sprawnościowych. Kandydaci są przyjmowani w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc. Uczniów klasy sportowej nie obowiązuje rejonizacja. Jednym z warunków zakwalifikowania dziecka do klasy sportowej jest złożenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do realizowania rozszerzonego programu wychowania fizycznego w klasie sportowej (najpóźniej w dniu testów sprawności) oraz złożenie wniosku o przyjęcie do klasy interdyscyplinarnej w sekretariacie szkoły wg terminów rekrutacji. Uzyskanie mniejszej liczby punktów (niż 10) nie jest jednoznaczne z brakiem kwalifikacji do klasy sportowej – zależy to od ilości ubiegających się do klasy

Testy sprawności fizycznej dla kandydatów do klas 1 Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego nr 31

Klasy interdyscyplinarne



Nazwisko imię.....

Rok urodzenia

Skład komisji rekrutacyjnej:

1.- przewodniczący
2.
3.

Rodzaj sprawdzianu	Wynik	Ilość punktów	Uwagi
1. Próba mocy – Skok w dal z miejsca (cm)			
2. Szybkość – bieg w miejscu			
3. Gibkość – skłon tułowia (cm)			
4. Próba zwinności – 4 x 10 m (s)			
5. Szybkość lokomocyjna 15m (s)			
Suma punktów:			

Wynik sprawdzianu:.....

Data:.....

Podpis Przewodniczącego

.....