

OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY IV SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWANIE

Egzamin do klasy IV o profilu pływania składa się z części ogólnej opartej o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz części specjalistycznej.

Egzamin przeprowadzany jest jednego dnia. Kandydat musi mieć ze sobą strój sportowy na pływanię oraz na salę gimnastyczną.

Opis prób sportowych

1. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE SZYBKOŚCI – bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m.

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z ringo woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w ringo.

b) pomiar

Próbie wykonuje jednokrotnie. Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się w ringo.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy woreczek jest do ringo wrzucony.

d) sprzęt i pomoce

stoper, dwa woreczki gimnastyczne, 4 ringo.

2. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE SKOCZNOŚCI - skok w dal z miejsca - próba mocy (siły kończyn dolnych).

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pozostawionym przez badanego.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Taśma miernicza, kreda.

3. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE SIŁY OBRĘCZY BARKOWEJ - wytrzymanie w zwisie na drążku - próba siły rąk i barków.

a) wykonanie

Z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach prostych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia (maksymalnie do 1 minuty).

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

d) sprzęt i pomoce

drążek lub poręcz, krzesło.

4. PRÓBA SPRAWNOŚCI BIEGOWEJ NA DYSTANSIE 600 m.

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem dwa okrążenia do linii mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy

c) uwagi

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza. Wykonuje się jedną próbę.

d) sprzęt i pomoce

stoper

5. SKŁON TUŁOWIA W PRZÓD – SIŁA GIBKOŚCI.

a) wykonanie

Badany staje na drewnianym podeście tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na znajdującej się w tym celu na podeście podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

6. TEST UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH

a) Sprawdzian 50 metrów stylem dowolnym na czas.

b) Sprawdzian 50 metrów dwoma stylami do wyboru (25 m jednym stylem, 25 m drugim stylem), ocena techniki pływania dwoma stylami, umiejętności startu oraz nawrotu.