



Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacji do klasy 1 sportowej

OPIS PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW

DO KLASY I SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWANIE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 65 IM WŁADYSŁAWA ORKANA

W WARSZAWIE

Sprawdzian poziomu cech motorycznych kandydatów na uczniów klasy I z rozszerzonym wychowaniem fizycznym specjalności pływanie tworzonej w roku szkolnym 2023/2024 składa się z 5 zadań sprawnościowych służących ocenie poziomu cech motorycznych kandydatów.

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

Próbę 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 SŁUŻĄCA OCENIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" pokonuje tor przeszkód będący serią zadań: slalom, przejście przez przeszkodę dołem, przejście przez szarfę, przeniesienie przedmiotu, przejście przeszkody górą, ławeczka równoważna.

b) pomiar

Próbę wykonuje jednokrotnie. Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 s.

c) uwagi

Tor przeszkód powinien być wykonany bezbłędnie.

d) sprzęt i pomoce

Stoper, tyczki, płotki, szarfa, piłka, ringo, ławeczka równoważna.

5. PRÓBA SPRAWNOŚCI BIEGOWEJ NA DYSTANSIE 300 metrów.

a) wykonanie

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

Wyniki prób zostaną przeliczone na punkty według załączonej tabeli