# C:\Documents and Settings\Krzysztof Usielski\Pulpit\Plik08'10'31\PZP\PZP05.jpg

# ZESTAW PRÓB SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY III LUB IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

**Testy sprawności pływackiej**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

# Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”, 21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa –„2”, 31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa –„3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa –„4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców. Należy zastosować wzór:

chłopcy: 

dziewczęta:

gdzie:

WO – wysokość ciała ojca, WM – wysokość ciała matki

# Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:

1. **Wydechy do wody:**
* 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
* 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
* 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

# Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

* 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
* 1 pkt. skok do wody z siadu,
* 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
* 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

# Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
* 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
* 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

# Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
* 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
* 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

# Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
* 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
* 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

# Poślizg na piersiach na odcinku 5m:

* 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
* 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
* 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
* 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

# Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:

* 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
* 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
* 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
* 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

# Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
* 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
* 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
* 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula n grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

# Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
* 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
* 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
* 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

# Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
* 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
* 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
* Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
	+ ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
	+ naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
	+ prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
	+ przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
	+ włożenie ręki do wody /0-1 pkt//
	+ prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//
	+ koordynacja ruchów /0-1 pkt/

# Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
* 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
* 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
* Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
	+ ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
	+ naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
	+ prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
	+ przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
	+ włożenie ręki do wody /0-1 pkt//
	+ prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//
	+ koordynacja ruchów /0-1 pkt/

# Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów /

* 1. **Szybkość:** bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt
		1. *wykonanie*

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

* + 1. *pomiar*

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

* + 1. *uwagi*

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

* + 1. *sprz*ę*t i pomoce*

stoper, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **chłopcy** |
| **10** | Poniżej 8,5 s | poniżej 8,0 s |
| **9** | 8,5 – 9,0 s | 8,0 – 8,5 s |
| **8** | 9,0 – 9,5 s | 8,5 – 9,0 s |
| **7** | 9,5 – 10,0 s | 9,0 - 9,5 s |
| **6** | 10,0 – 10,5 s | 9,5 – 10,0 s |
| **5** | 10,5 – 11,0 s | 10,0 – 10,6 s |
| **4** | 11,0 – 11,5 s | 10,6 – 11,2 s |
| **3** | 11,5 – 12,1 s | 11,2 – 11,8 s |
| **2** | 12,1 – 12,7 s | 11,8 – 12,4 s |
| **1** | 12,7 – 13,3 s | 12,4 – 13,0 s |
| **0** | powyżej 13,3 | powyżej 13,0 s |

* 1. **Zwinność:** bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt
		1. *wykonanie*

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

* + 1. *pomiar*

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s Próba zostaje zakończona z chwila, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

* + 1. *uwagi*

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

* + 1. *sprz*ę*t i pomoce*

stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | Poniżej 11,5 s | poniżej 11,0 s |
| **9** | 11,5 – 12,2 s | 11,0-11,7 s |
| **8** | 12,2 -12,9 s | 11,7-12,4 s |
| **7** | 12,9 – 13,6 s | 12,4-13,1 s |
| **6** | 13,6 – 14,3 s | 13,1-13,8 s |
| **5** | 14,3 – 15,0 s | 13,8-14,5 s |
| **4** | 15,0 – 15,7 s | 14,5-15,2 s |
| **3** | 15,7 – 16,3 s | 15,2-15,8 s |
| **2** | 16,3 – 16,9 s | 15,8-16,4 s |
| **1** | 16,9 -17 5 s | 16,4 – 17,0 |
| **0** | Powyżej 17,5 s | Powyżej 17,0 s |

* 1. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt
		1. *wykonanie*

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

* + 1. *pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem piet.

* + 1. *uwagi*

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

* + 1. *sprz*ę*t i pomoce*

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | Powyżej 160 cm | powyżej 170 cm |
| **9** | 150 -160 cm | 160-170 |
| **8** | 140 – 150 cm | 150-160 |
| **7** | 130 – 140 cm | 140-150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6** | 120 -130 cm | 130-140 |
| **5** | 110 – 120 cm | 120-130 |
| **4** | 100 – 110 cm | 110-120 |
| **3** | 90 -100 cm | 100-110 |
| **2** | 80 – 90 cm | 90-100 |
| **1** | 70 -80 cm | 80-90 cm |
| **0** | Poniżej 70 cm | poniżej 80 cm |

* 1. **Siła ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt
		1. *wykonanie*

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

* + 1. *pomiar*

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

* + 1. *uwagi*

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

* + 1. *sprz*ę*t i pomoce*

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | Powyżej 3,40 m | Powyżej 4,00 m |
| **9** | 3,2 – 3,4 m | 3,75 – 4,00 m |
| **8** | 3,0 – 3,2 m | 3,50 - 3,75 m |
| **7** | 2,8 – 3,0 m | 3,25 – 3,50 m |
| **6** | 2,6 – 2,8 m | 3,00 – 3,25 m |
| **5** | 2,4 – 2,6 m | 2,75 – 3,00 m |
| **4** | 2,2 – 2,4 m | 2,50 – 2.75 m |
| **3** | 1,9 – 2,2 m | 2,25 – 2,50 m |
| **2** | 1,6 – 1,8 m | 2,00 – 2,25 m |
| **1** | 1,4 – 1,6 m | 1,75 – 2,00 m |
| **0** | Poniżej 1,40 | Poniżej 1,75 m |

# Gibkość:

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

* + 1. *wykonanie*

Badany staje na taborecie 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.

* + 1. *pomiar*

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

* + 1. *uwagi*

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnia 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 przyruchów.

* + 1. *sprz*ę*t i pomoce*

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | + 18 cm poniżej | + 15 cm |
| **9** | 15-18 cm poniżej | 12-15 cm poniżej |
| **8** | 12-15 cm poniżej | 9-12 cm poniżej |
| **7** | 9-12 cm poniżej | 6-9 cm poniżej |
| **6** | 6-9 cm poniżej | 3-6 cm poniżej |
| **5** | 3-6 cm poniżej | 0-3 cm poniżej |
| **4** | 0-3 cm poniżej | 0-3 cm powyżej |
| **3** | 0-3 cm powyżej | 3-6 cm powyżej |
| **2** | 3-6 cm powyżej | 6-9 cm powyżej |
| **1** | 6-9 cm powyżej | 9-12 powyżej |
| **0** | Więcej niż 9 cm powyżej | Więcej niż 12 cm powyżej |

*Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.*