

Zakres testów sprawności fizycznej kwalifikujących do oddziału usportowionego klasy pierwszej o profilu pływanie

I. Test sprawnościowy:

Termin: 16 kwietnia 2024 r. godz. 16:00

Miejsce: sala lustrzana Szkoły Podstawowej nr 10 w Suwałkach

Forma: trzy testy sprawności motorycznej:

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

a) *wykonanie*

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

b) *pomiar*

próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na półkolu.

c) *uwagi*

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

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

a) *wykonanie*

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

b) *pomiar*

Skok 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.

3. **Gibkość:** skłon tułowia w przód, stanie w pozycji na baczność 0-10 pkt

a) *wykonanie*

Uczeń staje na podwyższeniu tak, aby 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*

Próbe 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 uczeń trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

Maksymalna liczba punktów: 30

Do klasy usportowanej zostanie zakwalifikowanych 25 kandydatów z najwyższą liczbą punktów.