

Drodzy Gimnazjaliści

W załączeniu przedstawiamy testy sprawności fizycznej dla uczniów ubiegających się o przyjęcie do klasy mistrzostwa sportowego.

WAŻNE!!!

Liczba kandydatów i wyniki testu sprawności fizycznej decydować będą o uruchomieniu danej sekcji sportowej na rok szkolny 2016/2017 (dana sekcja będzie uruchomiona przy minimalnej liczbie jaką jest 14 osób).

Ostateczna decyzja dotycząca uruchomienia danej dyscypliny sportu zostanie podjęta po zakończeniu rekrutacji tj. po 31 maja 2016 r.

Testy sprawności fizycznej odbywać się będą na:

- 1. hali sportowej SOKOLNIA, ul Sikorskiego, 83-400 Kościerzyna – piłka nożna, kickboxing, pływanie (część II)**
- 2. Basen AQUA CENTRUM, ul Piechowskiego, 83-400 Kościerzyna – pływanie (część I)**

Test sprawności fizycznej – piłka nożna odbędzie się dnia 30.05.2016 r. od godz. 9.00

Test sprawności fizycznej – kickboxing odbędzie się dnia 30.05.2016 r. od godz. 11.00

Test sprawności fizycznej – pływanie część I odbędzie się dnia 30.05.2016 r. od godz. 8.00 do 10.00.

Test sprawności fizycznej – pływanie część II odbędzie się dnia 30.05.2016 r. od godz. 13.15

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ I SPECJALNEJ KLASA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

DYSCYPLINA: PIŁKA NOŻNA

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA:

1. Test zwinnościowo – szybkościowy tzw. „koperta”

Wykonanie:

- 5 pachołków ustawionych w tzw. „kopertę”, (4 tworzą prostokąt o wymiarach 3x5m, piąta ustawiona w środku w miejscu przecięcia się przekątnych prostokąta)
- start odbywa się od jednej z chorągiewek wzdłuż dłuższego boku na sygnał dźwiękowy z pozycji wysokiej,
- ćwiczący jak najszybciej stara się przebiec trzykrotnie po tzw. kopercie (podczas przebiegania dłuższego boku mijają środkową chorągiewkę),
- czas wyłączany jest w chwili minięcia przez ćwiczącego po raz trzeci miejsca startu.
- **wykonujemy tylko jeden raz;**

Punktacja:

Ilość punktów	10	8	6	3	1
Czas (S)	Poniżej 20,7	20,7-21,5	21,5-22,6	22,6-23,7	23,7-25,5

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy siły nóg:

Wykonanie:

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

Pomiar:

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik dłuższego skoku. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a piętą stopy bliższej linii startu (skok należy ustać na nogach).

Skok z upadkiem lub podparty jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	5	4	3	2	1
Odległość (cm)	powyżej 250	220-249	190-219	160-189	poniżej 160

3. „Brzuski”:

Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem, tzw. „brzuski” z rękoma splecionymi za głową i nogami zaczepionymi o najniższy szczebel drabinki (zaliczone zostają powtórzenia w których ręce pozostają zaplecione za głową, łokcie dotykają kolan/ud - splecione dłonie dotykają podłoża) – czas trwania ćwiczenia: 1 minuta

Ćwiczenie wykonujemy tylko raz.

Punktacja:

Ilość punktów	5	4	3	2	1
Ilość razy	45 i więcej	40-44	35-39	31-34	30 i mniej

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA SPECJALNA:

1. Żonglerka piłki

Wykonanie:

Kandydat rozpoczyna żonglowanie piłki z podłoża w kwadracie o wymiarach 9 x 9 m. Żonglujemy piłkę tylko i wyłącznie stopą (prawą bądź lewą lub obiema).

Czas trwania zadania 30 sekund.

Dwie próby – punktowana lepsza.

Uwagi:

Czas zostaje zatrzymany po upływie 30 sekund lub w momencie kontaktu piłki z podłożem oraz przy przekroczeniu linii wyznaczających wykonanie zadania.

Punktacja:

Ilość punktów	5	4	3	2	1
Ilość uderzeń	30 i więcej	27-29	24-26	20-23	19 i mniej

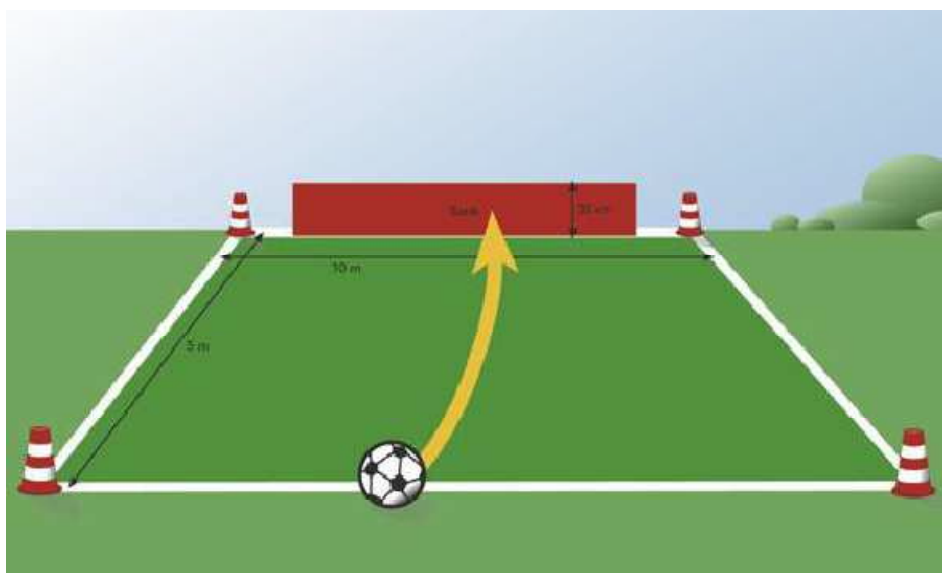
2. Odbicia piłki od ławeczki

Wykonanie:

Zawodnik musi uderzać piłkę, **wyłącznie wewnętrzną częścią stopy**, o ławeczkę gimnastyczną o wysokości ok. 30 cm, znajdującej się na linii o długości 10 m. Odległość uderzającego od ławki nie może być mniejsza niż 5 m. Piłkę można uderzać po lub bez przyjęcia. Zawodnik wykonuje dwie próby, każdą przez 30 sekund, a każde odbicie od ławeczki liczy się jako 1 pkt. Podczas próby badany może raz skorzystać z zapasowej piłki (leżącej przy jednym ze słupków), bez zatrzymywania czasu.

Punktacja:

Każde prawidłowe odbicie od ławeczki – 1 pkt. Maksymalnie - 15 pkt
Liczy się lepszy wynik z dwóch prób.



3. Drybling

Wykonanie:

Ćwiczący ma za zadanie przeprowadzić piłkę po torze przeszkód (kwadrat 14mx14 m) w jak najkrótszym czasie. Próbę wykonuje się dwa razy. Wynik końcowy stanowi lepszy rezultat. Odliczanie czasu rozpoczyna się wraz z pierwszym ruchem badanego, a kończy w momencie gdy przekroczy on wraz z piłką linię mety (między punktem startu i mety).

Punktacja:

Ilość punktów	10	8	6	3	1
Czas (S)	poniżej 18	18-20	21-23	24-26	powyżej 27



*START – punkt startowy

*ZIEL – meta

*UMLAUFEN – obiegać, piłkę kopnąć pomiędzy tyczkami

*MARKIERUNGSKREIDE – linia kredą

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW - SPRAWNOŚĆ OGÓLNA: **20 PKT.**

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW - SPRAWNOŚĆ SPECJALNA: **30 PKT**

REPREZENTANCI KADR WOJEWÓDZKICH LUB NARODODWYCH SĄ ZWOLNIENI Z WYKONYWANIA TESTU ORAZ UZYSKUJĄ MAKSYMALNĄ LICZBĘ PUNKTÓW – 50 pkt.!!!

Kandydata obowiązuje:

1. strój sportowy, obuwie zmienne halowe,
2. zaświadczenie o przynależności do kadry narodowej lub wojewódzkiej PZPN
3. zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do nauki w klasie sportowej.

DYSCYPLINA: KICKBOXING

1. Zwis na drążku

Punkty	10	6	2	0
Czas (sekundy)	60 i więcej	50	30	29 i mniej

2. **Wchodzenie na schodek w wysokości ok. 55 cm**

zaliczone zostają powtórzenia gdy obie nogi wejdą na schodek, następnie obie nogi dotkną podłoża. Można zacząć wchodzenie od dowolnej nogi.

- czas trwania ćwiczenia: 1 minuta

Punkty	12	9	6	0
Liczba wejść	60 i więcej	50	35	34 i mniej

3. **Skłony tułowia w przód**

Pozycja leżenienna plecach z rękoma splecionymi za głową i nogami zaczepionymi o najniższy szczebel drabinki.

Zaliczone zostają powtórzenia w których ręce pozostają splecione za głową, łokcie dotykają kolan/ud - splecione dłonie dotykają podłoża

– czas trwania ćwiczenia: 1 minuta

Punkty	12	9	6	0
Liczba powtórzeń	45 i więcej	40	35	34 i mniej

4. **Gimnastyka** – do zdobycia **max 16 punktów**

przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego **0 – 3 pkt**

przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego **0 – 3 pkt**

skłon tułowia w przód - ćwiczący staje na taborecie tak, aby palce stóp były równo z krawędzią, stopy złączone, nogi proste w kolanach - z tej pozycji skłon w dół tak, aby dosięgnąć palcami jak najniżej podziałki centymetrowej poniżej krawędzi taboretu - **utrzymanie tej pozycji przez 2 s**

Punkty	10	6	2	0
Centymetry	15 i więcej	10	5	4 i mniej

Medaliści Mistrzostw Polski i Mistrzostwa Świata/Europy są zwolnieni z testu sprawnościowego i otrzymują komplet pkt – 50

DYSCYPLINA: PŁYWANIE

I. Próby sprawności w wodzie

przepełnienie dystansu 50m (dwie długości pływalni), dwoma dowolnie wybranymi stylami z: kraul, klasyczny, grzbietowy, motylkowy. Zmieniamy styl po przepełnięciu 25 metrów.

Dystans ten pokonujemy z wyznaczonym minimum czasowym, które będzie określało nam ilość uzyskanych punktów. Wynik zerowy podczas egzaminu oznacza nie przepłynięcie wyznaczonego dystansu w określonym minimum czasowym bądź też zatrzymanie się oraz nieukończenia próby.

Skok startowy ze słupka jest mile widziany ale nie jest wymagany.

Kandydat przystępuje do egzaminu po rozgrzewce a **próbę wykonujemy tylko raz.**

Minima czasowe w przeliczeniu na punkty:

Punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Czas dla dziewcząt (S)	38,0	38,1-41,0	41,1-44,0	44,1-47,0	47,1-51,0	51,1-55,0	55,1-59,0	59,1-1.04,0	1.04,1-1.09,0	1.09,1-1.15,0
Czas dla chłopców (S)	35,0	35,1-37,0	37,1-39,0	39,1-41,0	41,1-44,0	44,1-47,0	47,1-50,0	50,1-55,0	55,1-1.00,0	1.00,1-1.05,0

II. Próby sprawności na łądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest **jeden raz**. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji.

Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego.

Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest **jeden raz**. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

WAŻNE

Test należy przerwać, jeśli ćwiczący zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy.

Drążek winien być tak usytuowany, by ćwiczący wykonywał próbę w pełnym zwisie.

Ćwiczącemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Czas dla dziewcząt (S)	45-50	40-45	35-40	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	5-10	0-5
Czas dla chłopców	14-15	12-13	10-11	8-9	7	6	5	4	3	2

(S)										
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

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

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.

Punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
odległość dla dziewcząt (cm)	210-220	200-210	190-200	180-190	170-180	160-170	150-160	140-150	130-140	120-130
odległość dla chłopców (cm)	270-280	260-270	250-260	240-250	230-240	220-230	210-220	200-210	190-200	180-190

3.Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Ćwiczący leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Ćwiczącemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu).

Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość prawidłowo wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Punkty	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Ilość powtórzeń dla dziewcząt	33-34	31-32	29-30	27-28	25-26	24	23	22	21	20
Ilość powtórzeń dla chłopców	36-37	34-35	32-33	30-31	29	28	27	26	25	24

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi - **12 pkt.**

