

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1

Piłka Wodna

Sprawdzian na pływalni:

- 100m stylem zmiennym (basen 25 m)

Badany zajmuje miejsce na słupku startowym i po sygnale pokonuje dystans 100 m czterema stylami pływackimi: motylkowym, grzbietowym, klasycznym i dowolnym, każdy po 25 m.

Ocena techniki pływackiej max 10 pkt

50m stylem dowolnym (basen 25 m)

- Badany zajmuje miejsce na słupku startowym i po sygnale pokonuje dystans 50 m stylem dowolnym. Próba jest wykonywana raz i liczy się czas mierzony z dokładnością do 1/100 s.

Liczba punktów	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat	Dziewczęta 15 lat	dziewczęta 14 lat
10	0:29,50	0:30,50	0:30,50	0:31,50
8	0:31,00	0:33,00	0:32,00	0:34,00
7	0:33,00	0:35,00	0:34,00	0:36,00
5	0:36,00	0:38,00	0:37,00	0:40,00
3	0:39:00	0:41:00	0:40:00	0:42:50
2	0:44:00	0:46:00	0:45:00	0:47:00

Pływanie pod wodą [w dal] z odbicia od ściany basenu

Badany zajmuje miejsce w wodzie przy ścianie basenu i po sygnale pokonuje dystans pod powierzchnią wody, bez załamywania lustra wody w kierunku drugiego brzegu wzdłuż toru pływackiego. Próba może być wykonana drugi raz i liczy się lepszy wynik. Pomiar dokonywany jest w pełnych pokonanych metrach od brzegu basenu do miejsca wynurzenia dowolnej części ciała.

Liczba punktów	Wszystkie roczniki
10	25 m
8	24 m
7	20 m
5	15 m
3	10 m
2	5 m

Sprawdzian na „łędzie” to wybrane próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej:

- bieg zwinnościowy 4x10m

Badany staje na linii startu i na sygnał biegnie do drugiej linii w odległości 10 m, podnosi klocek, wraca na linię startu i kładzie klocek (nie może być rzucony) za linią startu, po czym biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go na linii. Pomiar wykonuje się dwukrotnie i liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 s. W wypadku rzucenia klocka próbę można raz powtórzyć.

Liczba punktów	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat	Dziewczęta 15 lat	dziewczęta 14 lat
5	8,5	9,0	10,0	11,0
4	9,5	10,5	12,5	13,0
3	11,0	12,0	14,0	15,5
2	12,5	14,5	16,6	17,0
1	14,0	16,0	18,0	19,0

- Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

Dziewczęta: Z wykorzystaniem podpórki (krzesła) badana wykonuje zwis nachwytem, przy ugiętych ramionach i podbródkiem nad drążkiem. NA sygnał odrywa nogi od podpórki i wykonuje zwis do zmęczenia. Próba jest wykonywana 1 raz i liczy się czas pozostawania podbródka ponad drążkiem.

Chłopcy: Zwis nachwytem (zajęcie pozycji może odbywać się z wyskoku i uchwycenia drążka lub z podstawionego krzesła), ręce na szerokości barków, na sygnał następuje uginanie ramion podciągając się na wysokość podbródka i bez chwili odpoczynku powraca do zwisu. Ćwiczenie powtarza się do zmęczenia. Próba jest wykonywana raz i liczy się liczba pełnych podciągnięć na wysokość podbródka.

Liczba punktów	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat	Dziewczęta 15 lat	dziewczęta 14 lat
5	12	10	40	38
4	10	8	35	33
3	8	6	25	23
2	5	3	15	13
1	3	1	5	3

- Skok w dal z miejsca – badany staje za wyznaczoną linią i z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok na odległość do piaskownicy lub na materac. Skok wykonuje się dwukrotnie i zalicza się lepszy skok. Pomiar dokonuje się o linii do ostatniego śladu pięt. Skok z upadkiem do tyłu, na plecy można raz powtórzyć.

Liczba punktów	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat	Dziewczeta 15 lat	dziewczeta 14 lat
5	250	235	220	205
4	235	220	190	180
3	220	190	165	155
2	180	165	135	125
1	160	145	115	105

- Skłon tułowia w przód (liczba powtórzeń w czasie 30 s.) – badany leży na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem prostym stopy płasko na macie rozstawione na ok. 30 cm, partner przytrzymuje stopy aby nie odrywały się od podłoża w czasie badania.

Liczba punktów	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat	Dziewczeta 15 lat	dziewczeta 14 lat
5	36	35	34	33
4	33	32	31	30
3	25	23	22	19
2	18	16	17	14
1	12	10	11	9