

**PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO ZE SZKOLENIEM W PŁYWANIU
KLASY I SP3 W USTCE
NA ROK SZKOLNY 2019/2020**

I. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA LĄDZIE

Test Sprawności Fizycznej zawiera 5 prób. Ocena sprawności fizycznej dokonywana jest za pomocą tabel punktacyjnych. Umożliwiają one przeliczenie wyniku każdej próby na punkty w skali 1-100.

- Bieg na dystansie 50 m – próba polega na przebiegnięciu 50 m w jak najkrótszym czasie ze startu wysokiego;
- Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem woreczków - ćwiczący staje w pozycji startu wysokiego przed linią początkową. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii w odległości 10 m. Za nią położone są dwa woreczki. Wykonujący próbę podnosi jeden z woreczków, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie woreczek za linią, biegnie znów do linii końcowej i podnosi drugi woreczek, który przenosi i kładzie tak jak poprzedni. Woreczków nie można rzucać.
- Skłon tułowia w przód w staniu - ćwiczący staje bez obuwia na ławce, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny ławki otrzymuje punkt dodatni. Za każdy centymetr brakujący do poziomu stania - punkt ujemny.
- Skok w dal z miejsca - ćwiczący staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
- Przemachy wyprostowanych rąk w tył i przód na lasce gimnastycznej z podziałką metryczną - ćwiczący w pozycji stojącej, z przodu tułowia trzyma w wyprostowanych rękach laskę z podziałką. Wykonuje przeniesienie laski wyprostowanymi rękoma do tyłu, za głowę tak, aby dłonie z laską dotknęły pośladków, po czym przenosi laskę do pozycji wyjściowej. Próbę powtarzamy na różnych, co raz mniejszych szerokościach tak, aby ćwiczący wykonał ją na wyprostowanych rękach.

Tabela punktacyjna – dziewczęta 51-100 pkt

PUNKTACJA	BIEG NA 50 M	PRZENACHY	BIEG 4 X 10 M	SKOK W DAL Z MIEJSCA	SKŁON TUŁOWIA
pkt	s	cm	s	cm	cm
100	7,8	0			25
99		1			
98		2			
97		3	9,8	188	
96	7,9	4		187	
95		5			
94		6	9,9	186	24
93		7			
92	8,0	8	10,0	185	
91		9		184	
90		10	10,1	183	
89	8,1	11		182	23
88		12	10,2	181	
87		13		180	
86	8,2	14	10,3	179	
85		15		178	22
84		16	10,4		
83	8,3	17		175	
82		18	10,5		21
81	8,4	19	10,6	172	
80		20	10,7		20
79	8,5	21	10,8	169	
78		22	11,0	167	19
77	8,6	23	11,1	165	18
76		24	11,3	163	
75	8,7	25	11,4	161	17
74		26	11,6	159	
73	8,8	27	11,7	157	16
72		28	11,9	155	15
71	8,9	29	12,0	153	
70	9,0	30	12,2	151	14
69	9,1	31	12,3	149	13
68	9,2	32	12,5	148	
67	9,4	33	12,6	146	12
66	9,5	34	12,7	144	
65	9,6	35	12,9	142	11
64	9,7	36	13,0	140	10
63	9,8	37	13,2	139	
62	9,9	38	13,3	137	9
61	10,0	39	13,5	135	
60	10,0	40	13,7	133	8
59	10,3	41	13,8	132	7
58	10,4	42	14,0	130	
57	10,5	43	14,1	128	6
56	10,7	44	14,2	126	5
55	10,8	45	14,4	125	
54	10,9	46	14,5	123	4
53	11,0	47	14,7	121	3
52	11,1	48	14,8	119	
51	11,2	49	15,0	118	2

Tabela punktacyjna – dziewczęta 1-50 pkt

PUNKTACJA	BIEG NA 50 M	PRZEMACHY	BIEG 4 X 10 M	SKOK Z MIEJSCA	SKŁON TULOWIA
pkt	s	cm	s	cm	cm
50	11,3	50	15,1	114	
49	11,4	51	15,2	112	1
48	11,5	52	15,4	110	
47	11,6	53	15,5	109	0
46	11,8	54	15,7	107	- 1
45	11,9	55	15,8	105	
44	12,0	56	16,0	103	- 2
43	12,1	57	16,1	102	
42	12,2	58	16,3	100	- 3
41	12,3	59	16,4	98	
40	12,4	60	16,6	96	- 4
39	12,6	61	16,7	94	- 5
38	12,7	62	16,9	92	
37	12,8	63	17,0	90	- 6
36	12,9	64	17,2	89	- 7
35	13,0	65	17,3	88	- 8
34	13,1	66	17,5	86	
33	13,2	67	17,6	85	- 9
32	13,4	68	17,7	83	- 10
31	13,5	69	17,9	81	
30	13,6	70	18,0	79	- 11
29	13,7	71	18,2	77	- 12
28	13,8	72	18,3	75	
27	13,9	73	18,5	74	- 13
26	14,0	74	18,6	72	- 14
25	14,1	75	18,8	70	- 15
24	14,2	76	18,9	68	
23	14,3	77	19,1	67	- 16
22	14,4	78	19,2	65	- 17
21	14,5	79	19,4	63	- 18
20		80	19,5		
19	14,8	81		60	- 19
18		82	19,6		
17	15,1	83		57	- 20
16	15,2	84	19,7		
15	15,3	85		54	- 21
14		86	19,8		
13	15,4	87		51	- 22
12		88	19,9		
11	15,5	89		49	- 23
10		90	20,0		
9	15,6	81		46	- 24
8		92	20,1	45	
7	15,7	93		44	- 25
6		94	20,2	43	
5	15,8	95		42	- 26
4		96		41	
3	15,9	97	20,3	40	- 27
2		98		39	
1		99			

Tabela punktacyjna – chłopcy 51 – 100 pkt

PUNKTACJA	BIEG NA 50 M	PRZEMACHY	BIEG 4 X 10 M	SKOK Z MIEJSCA	SKŁON TUŁOWIA	s	cm	s	cm	cm
100						6,8	0			24
99							1		199	
98							2	9,7		
97							3		198	
96						6,9	4			
95							5	9,8	197	
94							6		196	23
93						7,0	7		195	
92							8	9,9	194	
91							9		193	
90						7,1	10		192	
89							11	10,0	191	22
88						7,2	12		190	
87							13	10,1	189	
86						7,3	14		188	
85							15	10,2		21
84						7,4	16		185	
83							17	10,3		
82						7,5	18		182	20
81							19	10,4		
80						7,6	20		179	19
79						7,7	21	10,5	177	18
78						7,8	22	10,6	175	
77						7,9	23	10,7	173	17
76						8,0	24	10,8	171	16
75						8,1	25	10,9	169	
74						8,2	26	11,1	167	15
73						8,4	27	11,2	166	14
72						8,5	28	11,4	164	
71						8,6	29	11,5	162	13
70						8,7	30	11,6	160	12
69						8,8	31	11,8	158	
68						8,9	32	11,9	156	11
67						9,0	33	12,1	154	10
66						9,1	34	12,2	153	
65						9,2	35	12,4	151	9
64						9,3	36	12,5	149	
63						9,5	37	12,6	147	8
62						9,6	38	12,8	145	
61						9,7	39	12,9	143	7
60						9,8	40	13,1	141	6
59						9,9	41	13,2	139	
58						10,0	42	13,4	137	5
57						10,1	43	13,5	136	
56						10,2	44	13,6	134	4
55						10,3	45	13,8	132	3
54						10,5	46	14,0	130	
53						10,6	47	14,1	128	2
52						10,7	48	14,2	126	
51						10,8	49	14,3	124	1

Tabela punktacyjna – chłopcy 1-50 pkt

PUNKTACJA	BIEG NA 50 M	PRZEMACHY	BIEG 4 X 10 M	SKOK Z MIEJSCA	SKŁON TUŁOWIA
pkt	s	cm	s	cm	cm
50	10,9	50	14,5	122	0
49	11,0	51	14,6	120	
48	11,1	52	14,8	118	- 1
47	11,2	53	14,9	117	
46	11,3	54	15,1	116	- 2
45	11,5	55	15,2	114	
44	11,6	56	15,4	112	- 3
43	11,7	57	15,5	110	
42	11,8	58	15,6	108	- 4
41	11,9	59	15,8	106	
40	12,0	60	15,9	104	- 5
39	12,1	61	16,1	102	
38	12,2	62	16,2	101	- 6
37	12,3	63	16,4	99	
36	12,5	64	16,5	97	- 7
35	12,6	65	16,6	95	- 8
34	12,7	66	16,8	93	
33	12,8	67	16,9	91	- 9
32	12,9	68	17,1	89	- 10
31	13,0	69	17,2	87	
30	13,1	70	17,4	85	- 11
29	13,2	71	17,5	83	
28		72	17,6	81	- 12
27	13,3	73	17,8	79	
26		74	17,9	77	- 13
25	13,4	75	18,1	75	
24		76	18,2	73	- 14
23	13,5	77	18,4	71	
22		78	18,5	69	- 15
21	13,6	79	18,6		
20		80	18,8	66	- 16
19	13,7	81	18,9		
18		82	19,0	63	- 17
17		83	19,1		
16	13,8	84	19,2	60	- 18
15		85	19,3	59	
14		86	19,4	58	
13	13,9	87	19,5	57	- 19
12		88		56	
11		89	19,6		
10	14,0	90		55	- 20
9		81	19,7		
8		92		54	
7	14,1	93	19,8		- 21
6		94		53	
5		95	19,9		
4	14,2	96			- 22
3		97	20,0	52	
2		98			
1		99	20,1		- 23

Wszystkie wyniki są sumowane i przeliczane na % w stosunku do max ilości pkt i mnożone przez współczynnik $\alpha=0,05$

$$L = \frac{L1+L2+L3+L4+L5}{Lmax} 100 \times \alpha$$

II. TEST UMIEJĘTNOŚCI W WODZIE

Test umiejętności w wodzie zawiera 5 prób. Ocena umiejętności dokonywana jest za pomocą skali punktowej 0-5. Próby w wodzie obejmują:

1. **Skok do wody głębokiej na nogi w pozycji wyprostowanej** -ćwiczący staje na słupku pływalni, z palcami stóp zaczepionymi o krawędź. Na sygnał osoby egzaminującej wykonuje samodzielny skok do wody na nogi.
 - 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
 - 1 pkt. skok do wody z pomocą trenera egzaminującego trzymając kij,
 - 2 pkt. skok do wody z siadu,
 - 3 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
 - 5 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

2. **Leżenie na piersiach** – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalności
 - 0 pkt. brak podjęcia próby,
 - 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron),
 - 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
 - 5 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 5 sek.

3. **Wydechy do wody** –ćwiczący wykonuje wydech powietrza do wody przy murku
 - 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
 - 2 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
 - 5 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody.

4. **Praca nóg do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) /0-5 pkt/**
 - 0 pkt. brak podjęcia próby płynięcia,
 - 1 pkt. podjął próbę płynięcia, ale nie przepłynął 15m (liczne błędy w technice)
 - 3 pkt. podjął próbę płynięcia, ale nie przepłynął 15m (nieliczne błędy w technice) lub przepłynął 15 m (popęlnia błędy w technice)
 - 5 pkt. przepłynięcie 15 m (płynie bezbłędnie)

5. **Praca nóg do kraula na piersiach z przyborem /0-5 pkt/**
 - 0 pkt. brak podjęcia próby płynięcia,
 - 1 pkt. podjął próbę płynięcia, ale nie przepłynął 15m (liczne błędy w technice)
 - 3 pkt. podjął próbę płynięcia, ale nie przepłynął 15m (nieliczne błędy w technice) lub przepłynął 15 m (popęlnia błędy w technice)
 - 5 pkt. przepłynięcie 15 m (płynie bezbłędnie)

Wszystkie wyniki są sumowane i przeliczane na % w stosunku do max ilości pkt i mnożone przez współczynnik $\alpha=0,05$

$$W = \frac{W1+W2+W3+W4+W5}{Wmax} 100 \times \alpha$$

II. TEST UMIEJĘTNOŚCI W WODZIE

Test umiejętności w wodzie zawiera 5 prób. Ocena umiejętności dokonywana jest za pomocą skali punktowej 0-5. Próby w wodzie obejmują:

1. **Skok do wody głębokiej na nogi w pozycji wyprostowanej** -ćwiczący staje na słupku pływalni, z palcami stóp zaczepionymi o krawędź. Na sygnał osoby egzaminującej wykonuje samodzielny skok do wody na nogi.

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. skok do wody z pomocą trenera egzaminującego trzymając kij,
- 2 pkt. skok do wody z siadu,
- 3 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 5 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

2. **Leżenie na piersiach** – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalności

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron),
- 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 5 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 5 sek.

3. **Wydechy do wody** –ćwiczący wykonuje wydech powietrza do wody przy murku

- 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
- 2 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
- 5 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody.

4. **Praca nóg do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) /0-5 pkt/**

- 0 pkt. brak podjęcia próby pływnięcia,
- 1 pkt. podjął próbę pływnięcia, ale nie przepłynął 15m (liczne błędy w technice)
- 3 pkt. podjął próbę pływnięcia, ale nie przepłynął 15m (nieliczne błędy w technice) lub przepłynął 15 m (popelnia błędy w technice)
- 5 pkt. przepłynięcie 15 m (pływie bezbłędnie)

5. **Praca nóg do kraula na piersiach z przyborem /0-5 pkt/**

- 0 pkt. brak podjęcia próby pływnięcia,
- 1 pkt. podjął próbę pływnięcia, ale nie przepłynął 15m (liczne błędy w technice)
- 3 pkt. podjął próbę pływnięcia, ale nie przepłynął 15m (nieliczne błędy w technice) lub przepłynął 15 m (popelnia błędy w technice)
- 5 pkt. przepłynięcie 15 m (pływie bezbłędnie)

Wszystkie wyniki są sumowanie i przeliczane na % w stosunku do max ilości pkt i mnożone przez współczynnik $\alpha=0,05$

$$W = \frac{W_1+W_2+W_3+W_4+W_5}{W_{max}} 100 \times \alpha$$