

# Komunikat dotyczący testów sprawnościowych dla kandydatów klas 4 Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Bytomiu

Testy sprawnościowe dla kandydatów klas czwartych o profilu piłka wodna odbędą się w dniach 15.04.2019r. (poniedziałek), 16.04.2019r. (wtorek), 17.04.2019r.(środa), 19.04.2019r. (piątek) oraz w rekrutacji uzupełniającej w dniach 03.06.2019r. (poniedziałek), 04.06.2019r. (wtorek), 05.06.2019r. (środa), 07.06.2019r. (piątek) na basenie miejskim w Bytomiu o godzinie 19.30. Testy przeprowadzą trenerzy Waterpolowego Towarzystwa Sportowego Polonia Bytom. Ocenie podlegają umiejętności pływackie oraz ogólna sprawność ruchowa. Kandydaci przystępują do testów jeden raz.

Test sprawnościowy do Szkoły Mistrzostwa Sportowego uznaje się za zaliczony pozytywnie jeżeli kandydat uzyska minimalną ocenę uzyskanych punktów dla poszczególnych klas oraz ukończy wszystkie próby sprawnościowe na minimum 1 p.

## **Część I – sprawdzenie umiejętności pływackich.**

- 1. Ocena techniki pracy nóg w stylu grzbietowym oraz dowolnym na dystansie 50 metrów (dwie długości pływalni):**
  - a) 1ptk. – Przeplnięcie 25m nogami do stylu grzbietowego z deską z ramionami wzdłuż tułowia oraz 25m nogami w stylu dowolnym z deską.
  - b) 2 ptk. – Przeplnięcie 25m nogami do stylu grzbietowego bez deski z ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia lub z deską z ramionami ułożonymi nad głową oraz 25m nogami do stylu dowolnego z deską.
  - c) 3 ptk. – Przeplnięcie 25m nogami do stylu grzbietowego z ramionami ułożonymi nad głową z pomocą deski oraz 25m nogami do stylu dowolnego z oddechem na bok z pomocą deski.
  - d) 4 ptk – Przeplnięcie 25m nogami do stylu grzbietowego bez deski z ramionami nad głową oraz 25m nogami do stylu dowolnego z oddechem na bok z pomocą deski.
  - e) 5 ptk – Przeplnięcie nogami do stylu grzbietowego bez deski z ramionami nad głową oraz 25m nogami do stylu dowolnego z oddechem na bok bez pomocy deski.

## **2. Ocena szybkości na dystansie 50m stylem dowolnym oraz ocena umiejętności pływackich:**

- Ocena szybkości (kandydat przepływa dwie długości pływalni w jak najszybszym czasie):

- a) 1 ptk – czas 1:16 - 1:20
- b) 2 ptk – czas 1:11 – 1:15
- c) 3 ptk – czas 1:06 – 1:10
- d) 4 ptk – czas 1:01 – 1:05
- e) 5 ptk – czas uzyskany poniżej 1:00

- Ocena umiejętności pływackich podczas płynięcia 50m stylem dowolnym:

- a) 1 ptk - przepłynięcie dystansu dokładanką do stylu grzbietowego z deską
- b) 2 ptk – przepłynięcie dystansu stylem grzbietowym
- c) 3 ptk. – przepłynięcie dystansu dokładanką do stylu dowolnego z deską
- d) 4 ptk. - przepłynięcie dystansu dokładanką do stylu dowolnego bez deski
- e) 5 ptk- przepłynięcie dystansu stylem dowolnym

## **3. Ocena techniki pracy nóg w stylu klasycznym:**

- a) 1 ptk - Praca nóg do stylu klasycznego na plecach z deską wzdłuż tułowia lub bez deski
- b) 2 ptk - Praca nóg do stylu klasycznego na piersiach z źle pracującą jedną stopą z pomocą deski
- c) 3 ptk - Praca nóg do stylu klasycznego na piersiach z pomocą deski
- d) 4 ptk – Naprzemianstronna praca nóg do stylu klasycznego wykorzystywana u piłkarzy wodnych z pomocą deski
- e) 5 ptk - Naprzemianstronna praca nóg do stylu klasycznego wykorzystywana u piłkarzy wodnych bez pomocy deski.

## **Część II - test sprawności ogólnej:**

1. **Szybkość** – szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
  - a) 1 ptk – 15klaśnięć
  - b) 2 ptk – 20 klaśnięć
  - c) 3 ptk – 25 klaśnięć
  - d) 4 ptk – 30 klaśnięć
  - e) 5 ptk – 35 klaśnięć
  - f) 6 ptk. – 40 klaśnięć
  
2. **Skoczność** – skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami (wynik zaokrągla się do całej stopy).
  - a) 1 ptk – 5 stóp
  - b) 2 ptk – 6 stóp
  - c) 3 ptk – 7stóp
  - d) 4 ptk – 8 stóp
  - e) 5 ptk – 9 stóp
  - f) 6 ptk – 10 stóp
  
3. **Siła ramion** – ugięcia ramion w podporze przodem (pompki). Można wykonywać ugięcia ramion z kolanami podpartymi o podłoże.
  - a) 1 pow. = 1ptk
  - b) 2- 3 pow. = 2ptk
  - c) 4-6 pow. = 3ptk
  - d) 7-9 pow. = 4ptk
  - e) 10 -12 pow. = 5ptk
  - f) 13- 15 pow. = 6ptk
  
4. **Gibkość** – Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
  - a) Chwył oburącz za kostki – 1ptk
  - b) Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp – 2 ptk
  - c) Dotknięcie palcami obu rąk podłoża – 3ptk
  - d) Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża – 4 ptk
  - e) Dotknięcie dłońmi podłoża – 5 ptk
  - f) Dotknięcie głową kolan – 6 ptk

5. Siła mięśni brzucha – Leżenie tyłem z kolanami zgiętymi w kolanach. Wykonanie skłonów tułowia w przód przez 30sek.

- a) 1 pkt – 16 – 17 skłonów
- b) 2 pkt- 18- 20 skłonów
- c) 3 pkt – 21- 23 skłonów
- d) 4 pkt – 24 – 26 skłonów
- e) 5 pkt – 27 – 29 skłonów
- f) 6 pkt – powyżej 30 skłonów

Maksymalna liczba punktów do uzyskania wynosi 20 pkt z testu umiejętności pływackich oraz 30 pkt z testu sprawności ogólnej.

#### **Końcowa ocena uzyskanych punktów**

<i>Ocena</i>	<i>Test sprawności ogólnej</i>	<i>Umiejętności pływackie</i>	<b>Wyniki testów</b>
<i>minimalna</i>	6	5	<b>11</b>
<i>dostateczna</i>	10	7	<b>17</b>
<i>dobra</i>	13	9	<b>22</b>
<i>bardzo dobra</i>	17	11	<b>28</b>
<i>wysoka</i>	21	13	<b>34</b>
<i>wybitna</i>	25	15	<b>40</b>