**Szkoła Podstawowa nr 2
im. Bohaterów Monte Cassino w Kętach
32-650 Kęty ul. Wyspiańskiego 1
tel. 33 845 29 32**

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE
NABOR UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 2 IM. BOHATERÓW MONTE CASSINO W KĘTACH
W ROKU SZKOLNYM 2024/25

Nabór kandydatów do wszystkich oddziałów sportowych jest jednolity i polega na wykonaniu pięciu prób ogólnej sprawności fizycznej oceniającej zdolności motoryczne kandydata:

* Szybkość
* Skoczność
* Siła mięśni brzucha
* Gibkość
* Zwinność

Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego bezpośrednio przed ich wykonaniem. Uczestnik testu powinien ćwiczyć
w odpowiednim stroju, po dokładnej rozgrzewce. Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone według instrukcji.

OPIS PIĘCIU PRÓB TESTU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

1.BIEG NA DYSTANSIE 50m.

Na komendę „na miejsca” ćwiczący staje nieruchomo przed linią startową w pozycji wykrocznej (tzw. start wysoki). Na sygnał wybiega i z największą prędkością przebywa wyznaczony dystans 50 m. Sygnałem do startu może być gwizdek lub inny sygnał dźwiękowy dobrze słyszalny dla mierzących czas. Jednocześnie może biec dwóch ćwiczących. Miarą próby jest czas mierzonych z dokładnością do 0,1 s.

2.SKOK W DAL Z MIEJSCA.

Z ustawienia przed linią, skok obunóż w przód. Warunkiem prawidłowo wykonanego skoku jest utrzymanie pozycji stabilnej po wylądowaniu tzn. lądowanie na dwie nogi do przysiadu lub półprzysiadu bez poślizgu. Ocenie podlega długość skoku mierzona od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Z dwóch wykonanych skoków, miarą próby jest dłuższy skok zanotowany z dokładnością do 1cm.

3.BIEG WAHADŁOWY NA DYSTANSIE 4x10m

Ćwiczący staje w pozycji wykrocznej (start wysoki) przed linią początkową oczekując na sygnał startu. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii oddalonej o 10m za którą położone są dwa woreczki z piaskiem. Wykonując próbę podnosi jeden woreczek
i biegnie z nim z powrotem do linii startu gdzie zostawia woreczek. Następnie biegnie po kolejny (drugi) woreczek który przenosi podobnie jak poprzedni na linię startu. Gdy woreczek będzie wyrzucony, a nie położony za linią, próbę uznaje się za nieważną
i należy ją powtórzyć. Miarą próby jest czas mierzony z dokładnością do 0,1s.

4. SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD W STANIU

Ćwiczący staje bez obuwia na podeście lub ławce tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią. Stopy złączone, nogi proste w stawie kolanowym. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon tułowia w przód, tak aby sięgnąć palcami dłoni jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny podestu lub ławki ćwiczący otrzymuje punkty dodatnie. Za każdy centymetr brakujący do poziomu stania – punkty ujemne. Próba jest nieważna jeżeli w trakcie skłonu nogi są ugięte w stawie kolanowym.

5. BRZUSZKI W CZASIE 30s

Ćwiczący w leżeniu tyłem na materacu tak o nogach ugiętych w stawie kolanowym pod kątem 90 stopni, stopach rozstawionych na odległość 30cm i zahaczonych pod szczeblem drabinki. Dłonie splecione palcami ułożone na karku. Na umówiony sygnał startu, ćwiczący unosi tułów do siadu i dotyka łokciami kolan, a następnie natychmiast (bez żadnej przerwy) powraca do leżenia tyłem na materacu i znów wykonuje siad. Czynność tę powtarza tak szybko jak może w czasie 30s. Miarą próby jest liczba prawidłowo wykonanych skłonów w czasie 30s.

WYNIK TESTU SPRAWNOŚĄCI FIZYCZNEJ

Wyniki uzyskane przez kandydata podczas wykonywania wszystkich pięciu prób sprawności fizycznej będą przeliczone na pkt-y według tabel samoliczących MTSF.

Na wynik końcowy składa się suma wszystkich pięciu prób testu sprawnościowego.

|  |  |
| --- | --- |
| Wynik z tabeli automatycznej pkt. | Sprawność |
| >300 | Wybitna |
| 250 – 299 | Wysoka |
| 200 – 249 | Średnia |
| < 199 | Niska |