

Opisy wykonywania prób sprawności fizycznej części specjalistycznej oraz ogólnej.

Egzamin do klasy IV sportowej o profilu łącznie-siatkarskiej składa się z części ogólnej opierającej się o Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MSTF) oraz z części specjalistycznej podzielonej na część siatkarską oraz łącznie.

Kryterium niezbędnym do przystąpienia do rekrutacji jest uzyskanie minimum 400 pkt. w teście MSTF oraz 140 pkt. w testach specjalistycznych.

Egzamin przeprowadzany jest jednego dnia. Kandydat przychodzi na egzamin ubrany w strój sportowy odpowiedni do panujących warunków atmosferycznych.

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ piłka siatkowa

Za egzamin z predyspozycji sprawnościowych i pomiaru wysokości ciała można zdobyć maksymalnie 400 pkt. Zaliczenie egzaminu sprawnościowego (łącznie pomiaru wysokości ciała oraz trzech prób) wiąże się z uzyskaniem następującej liczby punktów:

Minimalna liczba punktów do klasy IV Szkoły Podstawowej to **140 punktów**.

Do klasy IV uczniowie (dziewczeta i chłopcy) podchodzą do prób:

**pomiar wzrostu,*

**skok w dal z miejsca,*

**rzut piłeczką palantową,*

**bieg wahadłowy 10 x 5 metrów.*

SKOK W DAL Z MIEJSCA

Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadle do kierunku skoku. Można również, jako miejsce do lądowania wykorzystać cienkie (maks. 5 cm), twarde materace lub maty gimnastyczne. • Sprzęt: podziałka centymetrowa • Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii

odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

Warunki przeprowadzenia próby: Rzutnia: Składa się z (1) rozbieżni, (2) linii wyrzutu i (3) pola rzutów. Rozbieżnia powinna mieć szerokość 2-4 m. Jej długość powinna umożliwiać swobodne rozwinięcie optymalnej prędkości (od kilku metrów dla najmłodszych do kilkunastu dla starszej młodzieży). Nawierzchnia musi być równa i nieśliska. Powyższe warunki znakomicie spełnia rozbieżnia do rzutu oszczepem, ale nie jest ona konieczna. Dzieci i początkujący mają tendencję do nadmiernego wydłużania swoich rozbiegów, ponad swoje możliwości biegowe, co nie przekłada się na skuteczność rzutu. Dlatego niekiedy warto ograniczyć długość rozbieżni, np. stawiając płotek. Wpływa to także pozytywnie na organizację i bezpieczeństwo – dzieci oczekują na swoją kolej za „barierką”, a na rozbieżni znajduje się tylko jedna osoba, wykonująca rzut. 2) Linia wyrzutu jest linią prostą o szerokości 5 cm. Jeśli korzystamy z rzutni oszczepem, należy zastąpić linię w kształcie łuku linią prostą, rysując ją kredą lub wyklejając taśmą. 3) Pole rzutów powinno być względnie równą płaszczyzną, najlepiej trawiastą. Pole rzutów nie musi być ograniczone z boku lub w kierunku rzutu, a jedynie linią wyrzutu od strony rozbieżni. Zatem piłka nie musi upaść wewnątrz jakiegoś wyznaczonego sektora rzutów (jak np. przy rzucie oszczepem czy dyskiem). Naturalne granice stanowią tu rozmiary boiska lub in. terenu. Na polu rzutów w osi długiej rozbieżni, pod kątem prostym do linii końcowej układa się taśmę mierniczą, obok której umieszcza się znaczniki odległości, np., co 5 m. Wielkość pola rzutów i długość taśmy mierniczej muszą być dostosowane do przewidywanych odległości uzyskiwanych przez zawodników. W przypadku najsprawniejszych dzieci i młodzieży są to rzuty nawet 60-metrowe i dalsze. • Sprzęt: piłka palantowa 80 g – dla dzieci do 11 roku życia; 150 g – dla dzieci starszych; przynajmniej 3 sztuki. Miara odpowiedniej długości (20-100 m). Znaczniki odległości. • Sposób wykonania: Rzut ważny i rzut nieważny. Rzut jest ważny, gdy wyrzut piłki nastąpi wewnątrz „korytarza” wyznaczonego szerokością rozbieżni oraz przed linią wyrzutu, a zawodnik opuścił rozbieżnię przez linię boczną. Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu. Rzut uznaje się za nieważny w zasadzie tylko w jednym przypadku, – jeśli nastąpi dotknięcie jakąkolwiek częścią ciała linii lub pola rzutów. U małych dzieci, może zdarzyć się sytuacja, gdy piłka wymyka się z dłoni podczas rzutu i spada na rozbieżnię lub teren obok rozbieżni, nie osiągając pola rzutów. Taki rzut należy uznać za nieodbyty i ponowić go. Jeśli nie nastąpiło przekroczenie linii, decyzję o ważności/nieważności rzutu można podjąć dopiero po opuszczeniu rozbieżni przez zawodnika. Pomiar odległości: Sędziowie mierzący odległość są równomiernie, co kilkanaście metrów rozstawieni w polu rzutów i obserwują lot piłki. Rozstawienie wzdłuż całego pola jest bardzo ważne i ułatwia sprawny odczyt wyników, ponieważ z reguły uzyskiwane odległości są bardzo zróżnicowane. Wynik odczytuje ten sędzia, który znajduje się najbliżej upadającej piłki. Sędzia ustala miejsce upadku piłki. Potem ocenia wzrokowo odległość po kątem prostym względem rozłożonej miary. Jeśli piłka spadła w dość dużej odległości od miary, należy do niej podejść w celu prawidłowego odczytu. Przy pomiarze bierze się pod uwagę najbliższe miejsce zetknięcia się piłki z polem rzutów. Wymagana przepisami dokładność pomiaru wynosi 0, 5 m.

BIEG WAHADŁOWY 10 x 5 METRÓW

Warunki przeprowadzenia próby: na równym i nie śliskim podłożu wytyczone są (długie na minimum 1 m) dwie równoległe linie odległe od siebie o 5 m., na których ustawione są stojaki. • Sprzęt: stoper, stojaki. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu. • Sposób wykonania. Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0, 1 sekundy.

OPIS WYKONANIA PRÓB SPRAWNOCI FIZYCZNEJ

Łucznictwo

Maksymalna ilość punktów do zdobycia w części specjalistycznej to 400 pkt.

Minimalna liczba punktów do klasy IV Szkoły Podstawowej to **140 punktów**.

Do klasy IV uczniowie (dziewczeta i chłopcy) podchodzą do prób:

**statyka*

**podciąganie w zwisie tyłem*

**winda*

STATYKA

Warunki przeprowadzenia próby: na sali gimnastycznej uczeń ustawiony jest bokiem do maty w pozycji łuczniczej (*dla praworęcznych: w rozkroku na szerokość bioder, kręgosłup wyprostowany, głowa skrzyta w lewą stronę, wyprostowana lewa ręka podniesiona w bok na wysokość barku, prawa ręka zgięta w łokciu, przedramię równoległe do podłogi, dłoń dotyka kości policzkowej*), napina łuk ręką dominującą do kości policzkowej bez strzały i celując w matę stara się utrzymać pozycję jak najdłużej. Liczy się czas utrzymania prawidłowej pozycji (im dłużej tym lepiej). Próba kończy się w momencie gdy uczeń odejmie rękę od twarzy lub na sygnał egzaminatora, który

stwierdzi zmianę w pozycji łuczniczej. Sprzęt potrzebny do przeprowadzenia próby łuk 18/68 oraz stoper.

PODCIĄGANIE W ZWISIE TYŁEM

Warunki przeprowadzenia próby: próba wykonywana jest na sali gimnastycznej, sprzęt niezbędny do wykonania próby to drabinki gimnastyczne, materac i drążek gimnastyczny. Uczeń leży tyłem na materacu, stopy złączone, chwyta się nachwytem za drążek i wykonuje podciągnięcia do klatki piersiowej. Łokcie są prowadzone na zewnątrz, barki, biodra, kolana i stopy ustawione w jednej linii. Próba polega na wykonaniu jak największej liczby powtórzeń przy zachowaniu właściwej techniki.

WINDA

Warunki przeprowadzenia próby: próba wykonywana jest na sali gimnastycznej, sprzęt niezbędny do wykonania próby to drabinki gimnastyczne, ławka gimnastyczna, koc i stoper. Uczeń wykonuje leżenie przodem z ugiętymi kolanami na kocu (koc rozłożony od brody do kolan) na ławce gimnastycznej, która jest oparta pod kątem 30° o drabinki gimnastyczne. Ramiona wyciągnięte w górę trzymają za krawędzie ławki, na sygnał oburącz uczeń wciąga się po ławce, gdy dotknie drabinki jedną ręką kończy się pomiar czasu.

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:

- *szybkość,
- *skoczność,
- *wytrzymałość,
- *siła dłoni,
- *siła rąk i barków,
- *zwinność,
- *siła mięśni brzucha,
- *gibkość.

Badania sprawności kondycyjnej zaleca się przeprowadzać w ciągu dwóch dni, przy czym próby 1,2,3 w pierwszym, zaś 4,5,6,7,8 w drugim dniu. Jeśli cały test stosuje się jednego dnia, próby wytrzymałościowe powinno mierzyć się jako ostatnie. 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 sposobu wykonania prób:

1. Bieg 50 m – próba szybkości:

- a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start” biegnie jak najszybciej do mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
- c) uwagi- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych.

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

- a) wykonanie- testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość;
- b) pomiar- skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
- c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- d) sprzęt i pomoce- piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda,

3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

600 m- dla dzieci do 12 lat;

- a) wykonanie- na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
- b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- c) uwagi- bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
- d) sprzęt i pomoce- stoper

4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

- a) wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Nadgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;
- b) pomiar- siła dłoni mierzona jest w kilogramach. Liczy się pomiar lepszy z dwóch prób;

c) uwagi- dynamometr powinien być dopasowany do wielkości dłoni tak, aby drugie stawy palców mieściły się na jego rączce. Wymachy ręką w czasie pomiaru są niedozwolone, wykonaniu prób powinna towarzyszyć pełna koncentracja psychiczna;

d) sprzęt i pomoce- dynamometr dłoniowy,

5. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

d) sprzęt i pomoce- drążek lub poręcz, krzesło, stoper

6. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu.

Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

d) sprzęt i pomoce- stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki

7. Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu 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, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

d) sprzęt i pomoce- materac, stoper

8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;

c) uwagi- sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany. W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych ruchów;

d) sprzęt i pomoce- podpórka, podziałka o długości 100 cm