

# PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO KLASY PIERESZEJ SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWANIE

## W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 65 IM WŁADYSŁAWA ORKANA

### W WARSZAWIE

Sprawdzian dla kandydatów na uczniów klasy pierwszej sportowej o profilu pływanię tworzonej w roku szkolnym 2026/2027 składa się z pięciu zadań sprawnościowych służących ocenie poziomu cech motorycznych kandydatów.

#### **1. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE SZYBKOŚCI** – bieg wahadłowy na dystansie 4 x10 m.

##### **a) wykonanie**

Kandydat staje na linii startu i na sygnał biegnie jak najszybciej do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z ringo woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek (nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie w ringo.

##### **b) pomiar**

Próbie wykonuje jednokrotnie. Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się w ringo.

##### **c) uwagi**

Próba zostaje unieważniona, gdy woreczek jest do ringo wrzucony.

##### **d) sprzęt i pomoce**

Stoper, dwa woreczki gimnastyczne, 4 ringo.

#### **2. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE SKOCZNOŚCI** - skok w dal z miejsca - próba mocy (siły kończyn dolnych).

##### **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. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pozostawionym przez badanego.

##### **c) uwagi**

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

##### **d) sprzęt i pomoce**

Taśma miernicza, kreda.

#### **3. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE SIŁY OBRĘCZY BARKOWEJ** - zwis na drążku - próba siły rąk i barków.

##### **a) wykonanie**

Z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach prostych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia (maksymalnie do 1 minuty).

**b) pomiar**

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji.

**c) uwagi**

Drażek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

**d) sprzęt i pomoce**

Drażek lub poręcz, krzesło.

#### **4. PRÓBA SŁUŻĄCA OCENIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ**

**a) wykonanie** Kandydat ustawia się na linii startu i na sygnał pokonuje tor przeszkód będący serią zadań: slalom, przejście przez przeszkodę dołem, przejście przez szarfę, przeniesienie przedmiotu, przejście przeszkody górą, ławeczka równoważna.

**b) pomiar** Próbę wykonuje jednokrotnie. Czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 s.

**c) uwagi**

Tor przeszkód powinien być wykonany bezbłędnie.

**d) sprzęt i pomoce**

Stoper, tyczki, płotki, szarfa, piłka, ringo, ławeczka równoważna.

#### **5. PRÓBA SPRAWNOŚCI BIEGOWEJ NA DYSTANSIE 300 metrów.**

**a) wykonanie**

Kandydaci ustawiają się na linii startu w pozycji startowej wysokiej i na sygnał rozpoczyna się bieg do linii mety.

**b) pomiar**

Czas mierzy się z dokładnością do jednej sekundy

**c) uwagi**

Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza. Wykonuje się jedną próbę.

**d) sprzęt i pomoce**

Stoper

Wyniki prób zostaną przeliczone na punkty według załączonej tabeli.