

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
DLA KANDYDATÓW DO KLASY SPORTOWEJ O PROFILU
GIMNASTYCZNYM /WIEK 6-7 LAT/

Dziewczęta:

TEST SPRAWNOŚCI SKŁADA SIĘ Z 5 PRÓB, W TYM OCENA SYLWETKI, W KTÓRYCH MOŻNA ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 100 PKT. Każdą próbę można wykonać tylko RAZ.

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

Próba sprawności ruchowej - DZIEWCZĘTA

1. Wizualna ocena sylwetki

- Wzrost:
 - Do 125 cm - 4 pkt
 - 126 - 130 cm - 7 pkt
 - Powyżej 130 cm - 10 pkt
- Masa ciała:
 - Do 25 kg - 10 pkt
 - 26 - 30 kg – 7 pkt
 - Powyżej 30 kg - 4 pkt
- Brak widocznych wad postawy

2. Próba szybkości - bieg na odcinku 20m

- Oceniana jest technika biegu
- Wybitna 13 - 20 pkt
- Dobra 5 - 12 pkt
- Słaba 1 - 4 pkt

3. Pomiar siły mięśni brzucha

- SKŁONY TUŁOWIA W PRZÓD Z LEŻENIA TYŁEM

ILOŚĆ	PKT
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

4. Próba gibkości

➤ Do 20 pkt w sumie, za każdy element do 5 pkt

➤ Skłon w przód w siadzie prostym

Kandydat w wyznaczonym miejscu wykonuje siad prosty. Następnie z pozycji wyjściowej wykonuje maksymalny skłon i powrót do pozycji wyjściowej.

Oceniane są następujące elementy:

1. Kolana:

Kolana wyprostowane - 1 pkt

Kolana ugięte - 0 pkt

2. Głębokość skłonu:

Dłonie przekraczają linię palców u stóp - 2 pkt

Dłonie dotykają palców u stóp - 1 pkt

Dłonie nie przekraczają linii palców u stóp - 0 pkt

3. Ułożenie klatki piersiowej:

Klatka piersiowa dotyka kolan - 2 pkt

Klatka piersiowa nie dotyka kolan - 1 pkt

Klatka piersiowa jest schowana pomiędzy barki, plecy tworzą „garb” - 0 pkt

➤ Skłon w przód w siadzie rozkrocznym

Kandydat w wyznaczonym miejscu wykonuje siad rozkroczny. Następnie z pozycji wyjściowej wykonuje maksymalny skłon i powrót do pozycji wyjściowej.

Oceniane są następujące elementy:

1. Kolana:

Kolana wyprostowane - 1 pkt

Kolana ugięte - 0 pkt

2. Ułożenie klatki piersiowej:

Klatka piersiowa dotyka podłoża - 2 pkt

Klatka piersiowa nie dotyka podłoża - 1 pkt

Klatka piersiowa jest schowana pomiędzy barki, plecy tworzą „garb” - 0 pkt

3. Ułożenie tułowia:

Plecy tworzą jedną linię z głową - 2 pkt

Plecy nie tworzą jednej linii z głową - 1 pkt

- Szpagat wykroczyzny na lepszą nogę
 Stopy obciągnięte z przodu i z tyłu - 1 pkt
 Kolano wyprostowane z przodu i z tyłu - 1 pkt
 Ręce wyciągnięte w odpowiedniej pozycji (RR przeciwna do nogi w przód, druga do boku) - 1 pkt
 Tułów wyprostowany z szyją wyciągniętą - 1 pkt
 Pełen szpagat - 1 pkt
- Szpagat rozkroczy - "sznurek"
 Stopy obciągnięte - 1 pkt
 Kolana wyprostowane - 1 pkt
 Ręce wyciągnięte w bok, bez podparcia - 1 pkt
 Nogi są w linii bioder - 1 pkt
 Pełen szpagat - 1 pkt

5. Próba wykonania "mostka"

- Do 20 pkt w sumie
- Każdy jeden błąd powoduje jeden ujemny punkt za wykonanie (np. ugięte ręce= -1 pkt, itd.)
- Samodzielnie wykonany mostek z pozycji stojącej, RR przy uszach i wyprostowane, NN wyprostowane, pięty przyklejone, dłonie położone w całości i skierowane w odpowiednią stronę, głowa wychylona mocna do tyłu - 20 pkt
- Mostek wykonany z asekuracją z pozycji stojącej, RR przy uszach i wyprostowane, NN wyprostowane, pięty przyklejone, dłonie położone w całości i skierowane w odpowiednią stronę, głowa wychylona mocna do tyłu - 10 pkt
- Samodzielnie wykonany mostek z pozycji leżącej, RR przy uszach i wyprostowane, NN wyprostowane, pięty przyklejone, dłonie położone w całości i skierowane w odpowiednią stronę, głowa wychylona mocna do tyłu - 5 pkt
- Nie wykonanie zadania - 0 pkt

Ocena	Wybitna	Bardzo dobra	Średnia	Niska
Wynik końcowy	Powyżej 60	51 - 60	35 - 50	Poniżej 35

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

DLA KANDYDATÓW DO KLASY 1 – PROFIL PŁYWANIE.

TEST SPRAWNOŚCI SKŁADA SIĘ Z 4 PRÓB (PRÓBY PRZEPROWADZONE NA
ŚWIEŻYM POWIETRZU- NA BOISKU SZKOLNYM)
ŁĄCZNIE DZIECKO MOŻE ZDOBYĆ MAKSYMALNIE 46 PUNKTÓW

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

I. Próba sprawności ruchowej:

1. Sylwetka

Podczas oceny sylwetki kandydata oceniana jest waga, wzrost, proporcje budowy ciała, oraz prawidłowa postawa ciała.

Za wzrost 7- letni kandydat otrzymuje odpowiednio:

wzrost	pow. 135 cm	- 10 pkt
	125 – 135 cm	- 8 pkt
	120 – 124 cm	- 6 pkt
	114 – 119 cm	- 4 pkt
	do 114 cm	- 2pkt

Za wzrost 6 letni kandydat trzymuje odpowiednio:

wzrost	pow. 129 cm	- 10 pkt
	123 – 129 cm	- 8 pkt
	116 – 122 cm	- 6 pkt
	110 – 115 cm	- 4 pkt
	do 110 cm	- 2 pkt

Masa ciała:

Do 25 kg - 10 pkt

26 - 30 kg – 7 pkt

Powyżej 30 kg - 4 pkt

2. Próba szybkości- bieg na odcinku 20m.

Na sygnał nauczyciela kandydat biegnie na określonym dystansie jak najszybciej potrafi.

Punkty przyznawane są według przelicznika:

DZIECI W WIEKU 7 LAT	DZIECI W WIEKU 6 LAT
5,8sek - 1pkt	6,0sek – 1pkt
5,6sek – 2pkt	5,8sek - 2pkt
5,4sek – 3pkt	5,6sek – 3pkt
5,2sek – 4pkt	5,4sek – 4pkt
5,0sek – 5pkt	5,2sek – 5pkt
4,8sek – 6pkt	5,0sek – 6pkt
4,6sek – 7pkt	4,8sek – 7 pkt
4,4sek – 8pkt	4,6sek – 8pkt
4,2sek – 9pkt	4,4sek – 9 pkt
4,0sek i poniżej – 10pkt	4,2sek i poniżej – 10pkt

3. Gibkość – skłon tułowia w przód

Stanie w pozycji „na baczność”, wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

- a) nie dotyka palcami obu rąk palców stóp 0 pkt
- b) dotyka palcami obu rąk palców stóp 2 pkt
- c) dotyka palcami obu rąk podłoża 4 pkt
- d) kładzie obie dłonie na podłożu 6 pkt

4. Skoki obunóż z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej - wąsko/szeroko

Pokonanie drabinki koordynacyjnej skokami wykonywanymi obunóż rozpoczynając od wskoczenia do środka drabinki (stopy razem), kolejny skok w przód z szeroko rozstawionymi stopami na zewnątrz drabinki.

- a) popełnienie więcej, niż 3 błędów podczas pokonywania drabinki 0 pkt
- b) popełnienie 1,2 błędów podczas pokonywania drabinki 2 pkt
- c) poprawne pokonanie drabinki z odbiciem obunóż 4 pkt

5. Ćwiczenie koordynacyjne → dotknięcie kolanem łokcia przeciwnej ręki

Ćwiczenie wykonywane przez 10 sekund, uniesienie lewego kolana i dotknięcie prawego łokcia, następnie uniesienie prawego kolana i dotknięcie lewego łokcia (sylwetka wyprostowana).

- a) nie wykonanie zadania 0 pkt
- b) wykonanie zadanie pochylając tułów 3 pkt
- c) prawidłowe wykonanie zadania 6 pkt