

**SPRAWDZIAN PREDYSPOZYCJI DO ODDZIAŁU  
SPORTOWEGO O PROFILU PŁYWANIE W SZKOLE  
PODSTAWOWEJ NR 50 IM. OSSOLINEUM WE  
WROCŁAWIU**

**§1**

**Testy i próby sprawnościowe**

1. Test ogólnej sprawności fizycznej składa się z następujących prób:

- a) rzut piłką lekarską (2 kg) w przód,
- b) skok w dal z miejsca,
- c) skłony w przód z leżeniem tyłem,
- d) skłon tułowia w przód,
- e) bieg wahadłowy 4x10m.

2. Test umiejętności pływackich składa się z następujących prób:

- a) technika delfinowa kończyn dolnych na odcinku 25m,
- b) technika pływania kraulem elementarnym na odcinku 25m,
- c) technika pływania grzbietem elementarnym na odcinku 25m,
- d) technika pływania żabą elementarną na odcinku 25m.

**§2**

**Opis testów sprawnościowych (sala)**

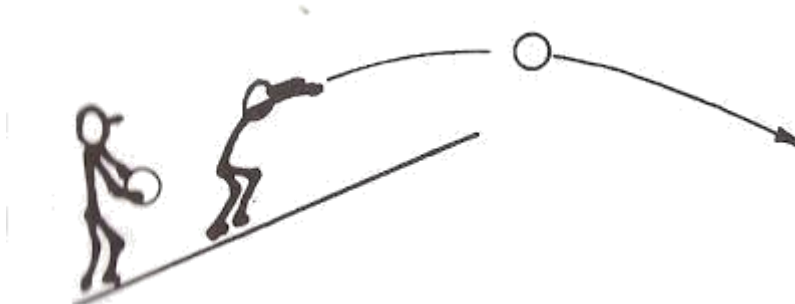
**1. Rzut piłką lekarską (2 kg) w przód - próba siły ramion**

**Wykonanie:** badany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej z nad głowy w przód.

**Pomiar:** Rzut mierzony w centymetrach. Z trzech prób zapisywany jest najlepszy rezultat.

**Sprzęt i pomoce:** piłka lekarska (2kg), taśma miernicza.

**Uwagi:** W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża.



### Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

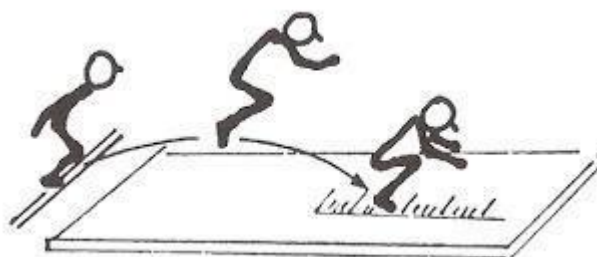
Rzut piłką lekarską 2kg w przód (w m)	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5 pkt.
dziewczęta	1,4m-1,9m	1,9m-2,4m	2,4m-2,8m	2,8m-3,2m	3,2m i wyżej
chłopcy	1,75m-2,25m	2,25m-2,75m	2,75m-3,25m	3,25m-3,75m	3,75m i wyżej

### 2. Skok w dal z miejsca - próba skoczności (mocy)

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią - lekkie pochylenie tułowia, ugięcie nóg z równoczesnym zamachem ramion dołem w tył - wymach ramion w przód - energiczne odbicie obunóż od podłoża i skok jak najdalej.

**Pomiar:** z dwóch skoków mierzonych do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę ustala się najdłuższy z dokładnością do 1cm.

**Sprzęt i pomoce:** taśma miernicza, twarde podłoże i dwa połączone wzdłuż materace gimnastyczne.



### Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

Skok w dal z miejsca (w cm)	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5pkt.
dziewczęta	95-113	114-139	140-158	159-173	od 174
chłopcy	100-122	123-146	147-167	168-186	Od 187

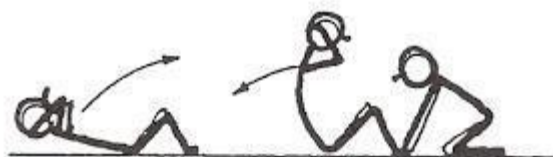
### 3. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha

**Wykonanie:** w leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, stopy rozstawione na odległość 30 cm od siebie, ręce splecione palcami i ułożone pod głową - partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca - leżący na sygnał wykonuje siad, dotyka łokciami kolan i natychmiast powraca do leżenia tak, by umożliwić splecionym palcom kontakt z podłożem i znowu wykonuje siad bez odpychania się łokciami od materaca.

**Pomiar:** liczba poprawnych siadów wykonanych w czasie 30s. Z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat.

**Sprzęt i pomoce:** mata, czasomierz

**Uwagi:** badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.



### Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

Skłon w przód z leżenia tyłem (ilość powtórzeń)	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5pkt.
dziewczęta	6-9	10-14	15-19	20-24	od 25
chłopcy	11-13	14-17	18-22	23-26	od 30

#### 4. Skłon tułowia w przód - próba gibkości

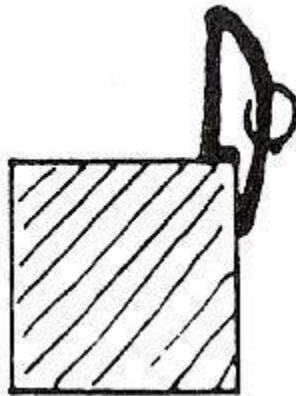
**Wykonanie:** test wykonywany jest z pozycji stojącej. Badany wykonuje powolny, maksymalny skłon tułowia w przód tak, aby dosięgnąć palcami przygotowanej linii poniżej krawędzi ławki. Stopy złączone, nogi wyprostowane w stawach kolanowych. Taką pozycję utrzymujemy przez 2 sek. Miarą gibkości jest zasięg (odległość) uzyskana z odczytu na linii (w cm).

**Pomiar:** z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat

**Sprzęt i pomoce:** linia z miarką centymetrową, ławka gimnastyczna.

**Uwagi:** linię z podziałką umieszczona jest prostopadle do powierzchni ławki. Podstawa ławki oznaczona jest jako zero, liczby powyżej podstawy jako ujemne, poniżej podstawy jako dodatnie.

Próba jest nieważna jeśli w czasie skłonu nogi są ugięte w stawach kolanowych.



#### Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

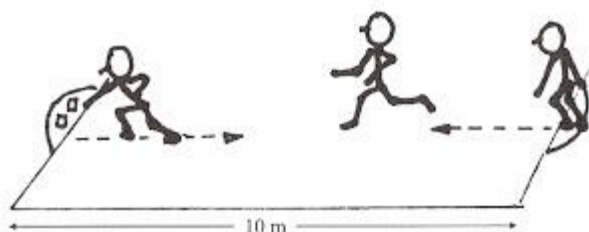
Skłon w przód w siadzie (w cm)

	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5pkt.
dziewczęta	(-7)-(-4)	(-3)-2	3-7	8-11	od 12
chłopcy	(-11)-(-7)	(-6)-(-1)	0-4	5-9	od 10

## 5. Bieg wahadłowy 4x10m-próba zwinności

**Wykonanie:** przygotowanie miejsca próby z dwiema liniami odległymi od siebie o 10 metrów z zaznaczonymi na nich zewnątrz półkolorami o promieniu 50cm. Wysoki start w półkolorze przed linią 1 - bieg do drugiego półkolora na linii 2 w którym są dwa klocki - zabranie jednego klocka - bieg z nim z powrotem na linię startu - położenie klocka w półkolorze - bieg po drugi klocek - powrót i położenie klocka w półkolorze przed linią 1.

**Pomiar:** mierzy się czas biegu w sekundach. Z dwóch prób należy wpisać lepszy wynik z dokładnością do 0,1 s.



### Normy dla dziewcząt i chłopców 10 lat:

Bieg wahadłowy 4x10m (w sek.)	1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5pkt.
dziewczęta	17,4-16,4	16,3-14,5	14,4-12,5	12,4-11,2	do 11,1
chłopcy	16,7-15,7	15,6-14,1	14,0-12,2	12,1-10,8	do 10,7

## §3

### Opis testu sprawnościowego (pływalnia)

Uczeń przystępujący do egzaminu jest zobowiązany przepłynąć 25 metrów daną techniką pływacką. Oceniana jest praca na nogach, praca ramion, oraz koordynacja ruchowo - ruchowa i oddechowo - ruchowa (jedna punktacja). Za każdy element można uzyskać maksymalnie 3 punkty.

0 punktów- nie potrafi,

1 punkt- słabo potrafi,

2 punkty- średnio potrafi,

3 punkty- dobrze potrafi.

## §4

## **Warunki przeprowadzania testów sprawnościowych**

1. Komisję egzaminacyjną tworzy powołana przez Dyrektora Szkoły Szkolna Komisja Rekrutacyjno – Kwalifikacyjna.
2. Test ogólnej sprawności fizycznej przeprowadzany jest w warunkach sali gimnastycznej, w Szkole Podstawowej Nr 50 im. Ossolineum we Wrocławiu.
3. Test umiejętności pływackich przeprowadzany jest na pływalni krytej o długości 25m, w Szkole Podstawowej Nr 50 im. Ossolineum we Wrocławiu.
4. Na test sprawnościowy ogólnej sprawności fizycznej oraz test umiejętności pływackich wymagane jest odpowiednio posiadanie stroju gimnastycznego, stroju pływackiego oraz obuwia sportowego.