

**PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ* OCENIAJĄCE PREDYSPOZYCJE DZIECKA
I KWALIFIKUJĄCE DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO
- KLASY I SSP O SPECJALNOŚCI PŁYWANIE
W CENTRUM MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W SZCZECINIE
NA ROK SZKOLNY 2020/2021**

Termin testu: **13 marca 2020 r.** godz. **17:00** oraz **20 marca 2020** godz. **17:00**
sala gimnastyczna szkoły przy ul Mazurskiej 40 w Szczecinie

1. Ocena predyspozycji antropometrycznych

- a. wzrost (cm),
- b. waga (kg),
- c. typ budowy ciała (wg Wankego)

2. Próba zwinności (bieg 4x5 m z przenoszeniem klocka)

Wyznaczone dwie linie oddalone od siebie o 5 m. Na jednej linii leżą dwa klocki. Uczeń rozpoczyna bieg (start z linii), w której nie ma klocków. Jego zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie obu klocków na linię startu, przy czym przenosi je pojedynczo. Z linii startowej biegnie do drugiej, bierze jeden klocek, przenosi go na linię startu. Następnie wraca się po drugi klocek i znowu kładzie go na linii startowej. Czas biegu mierzony w sekundach.

3. Próba mocy:

Dziecko z wyznaczonego linii miejsca wykonuje skok (jednocześnie obunóż) w dal na odległość. Wykonuje dwie próby. Zaliczany jest wynik lepszej próby. Pomiar wykonywany jest pomiędzy linią początkową a ostatnim śladem pięt. Długość skoku mierzona jest w centymetrach.

4. Próby gibkości:

a) ruchomość kręgosłupa:

- dziecko siada na podłożu, stopy są zwarte, kolana wyprostowane. W tej pozycji wykonuje ciągłym powolnym ruchem skłon tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach;

b) ruchomość w stawach barkowych:

- dziecko siedzi, tułów wyprostowany, kolana też. Proste ręce wyciągnięte w przód na wysokości barków, dłonie skierowane w dół. Trener (sprawdzający gibkość), stojąc za jego plecami, nachyla się i trzymając go za ręce odwodzi je maksymalnie do tyłu w płaszczyźnie poziomej. Badany nie powinien zginać pleców, zmieniać położenia dłoni;
- dziecko siedzi, tułów wyprostowany, kolana też. Ręce wzdłuż ciała zgięte w łokciach. Trener (sprawdzający gibkość), stojąc za jego plecami, nachyla się i trzymając go za łokcie odwodzi w tył próbując je złączyć w płaszczyźnie poziomej. Plecy muszą być proste.

** Opracowane przez trenerów i zatwierdzone przez Radę Trenerów MKP w Szczecinie w dniu 07.02.2020 roku i zatwierdzony przez Dyrektora Centrum Mistrzostwa Sportowego w Szczecinie dnia 18.02.2020 roku*