

Testy sprawnościowe oceniające predyspozycje dziecka i kwalifikujące do oddziału sportowego - klasy 1a SSP o specjalności pływanie na rok szkolny 2025/2026

Testy odbędą się na: Pływalnia Floating Arena przy ul. Wąskiej 16

Termin testu:

- 12.03.2025r. godz. 15:00 – ląd i woda
- 14.03.2025r. godz. 15:00 – ląd i woda

Kandydaci muszą posiadać strój do pływania.

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 materacu, stopy są zadarte, 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.

- **Test umiejętności pływackich:**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby testu umiejętności pływackich. Przy ocenianiu podstawowych umiejętności pływackich (w zależności od techniki wykonania). Do próby kandydat podchodzi używając przyboru (deska, makaron) i bez niego.

Na test umiejętności pływackich składa się 6 prób:

1) Poruszanie się przy ścianie pływalni:

Kandydat wchodzi do basenu i trzymając się ściany porusza się wzdłuż basenu.

2) Wydech do wody:

Kandydat wchodzi do basenu i trzymając się ściany porusza się wzdłuż basenu wykonując do wody wydechy.

3 i 4) Praca nóg do kraula na piersiach:

Kandydat podejmuje próbę przepłynięcia nogami do stylu dowolnego w pozycji na piersiach. Próbę wykonuje dwukrotnie: 1 – z użyciem przyboru, 2 - bez użycia przyboru.

5 i 6) Praca nóg do kraula na grzbiecie:

Kandydat podejmuje próbę przepłynięcia nogami do stylu grzbietowego w pozycji na plecach. Próbę wykonuje dwukrotnie: 1 – z użyciem przyboru, 2 - bez użycia przyboru.

**Testy sprawnościowe oceniające predyspozycje dziecka
i kwalifikujące do oddziału sportowego - klasy 1b SSP o specjalności
Racketlon na rok szkolny 2025/2026**

Testy odbędą się w sali gimnastycznej CMS ul. Mazurska 40 w Szczecinie

Termin testu:

- 12.03.2025r. godz. 14:00
- 14.03.2025r. godz. 14:00

Kandydaci muszą posiadać strój do sportowy (koszulka, spodenki, buty sportowe).

1. Próba zwinności (bieg wahadłowy 8x5 m z przenoszeniem piłki tenisowej):

Wyznaczone są dwie linie oddalone od siebie o 5 m. Na jednej linii leży rakieta do tenisa, na drugiej cztery piłki do tenisa. Uczeń rozpoczyna bieg z linii, na której nie ma piłek. Jego zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie wszystkich piłek na rakieta znajdującą się na linii startu, przy czym przenosi je pojedynczo. Z linii startowej biegnie do drugiej, bierze jedną piłkę, przenosi ją na rakieta. Następnie wraca się po kolejną piłkę i znowu kładzie ją na rakieta i powtarza aż do przeniesienia ostatniej piłki.

Czas biegu mierzony w sekundach. Uczeń wykonuje dwie próby, zaliczany jest lepszy wynik.

2. Próba mocy kończyn dolnych:

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. Dziecko wykonuje trzy próby, zaliczany jest najlepszy wynik.

3. Próba mocy kończy górnych:

Uczeń wykonuje rzut piłką do tenisa z klęku na materacu. Odległość mierzona jest w centymetrach.

Dziecko wykonuje trzy próby, zaliczany jest najlepszy wynik.

4. Próby siły:

Uczeń przyjmuje na sygnał przyjmuje pozycję w podporze na przedramionach i palcach stóp (tzw. plank/deska). Całe ciało od stawów skokowych po środek głowy powinno być wyprostowane, tworzyć linię prostą. W tej pozycji uczeń, nie unosząc ani nie opuszczając pośladków, stara się wytrzymać jak najdłużej. W czasie próby nie można zmieniać położenia ciała.

Czas mierzony jest w sekundach, uczeń wykonuje jedną próbę.