

Próba sprawności fizycznej do klasy o profilu żeglarskim LO

1. Skok w dal z miejsca- próba mocy (siły nóg):

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;

c) uwagi- skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;

2. Pomiar dynamometryczny siły dłoni:

a) wykonanie- badany ściska dynamometr ręką silniejszą. Na dgarstek powinien znajdować się w przedłużeniu linii przedramienia. W czasie wykonywania próby ręka testowana nie może dotykać żadnej części ciała;

3. Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa, aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

4. Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

c) uwagi- próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

5. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie- badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku, nogi zaczepione o drabinki. Na sygnał „start” badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar- notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;

c) uwagi- badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;

6. Podciągnięcia na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- badany ze zwisu nachwytem o ramionach prostych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” badany zaczyna podciągnięcia. Podciągnięcie jest zaliczone w przypadku gdy broda znajdzie się powyżej drążka.

- b) *pomiar*- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wykonanych podciągnięć.
c) *uwagi*-drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie;

PUNKTACJA:

Na 6 testowych ćwiczeń, maksymalna ilość punktów do zdobycia to 30pkt (max 5 pkt za każde ćwiczenie)

Tabela MTS ma szeroką punktację od 1- 100pkt za każde ćwiczenie - link poniżej.

(<http://testy-sprawnosci-fizycznej.blogspot.com/2012/03/mtsf-tabela-punktacyjna-wiek-16-lat.html>)

MTSF 1-20	1 PKT
MTSF 21-40	2 PKT
MTSF 41-60	3 PKT
MTSF 61-80	4 PKT
MTSF 81-100	5 pkt

W przypadku ćwiczenia numer 6 - podciągnięcia na drążku, punktacja wygląda następująco:

0 podciągnięć	0 PKT
1-2 podciągnięcia	1 PKT
2-4 podciągnięcia	2 PKT
4-6 podciągnięcia	3 PKT
6-8 podciągnięć	4 PKT
8 +	5 PKT

Uwaga !

- Kandydaci zdają egzamin z predyspozycji sprawnościowych w stroju sportowym
- Wymagane jest również posiadanie zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uprawiania sportu lub zgodę rodzica na udział w testach sprawnościowych
- Z testu zwolnione są osoby, które posiadają przynajmniej III klasę sportową potwierdzoną przez właściwy organ
- Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w danym oddziale oferowanym przez szkołę
- Uzyskana, łączna, minimalna suma punktów zaliczająca test kandydata - 15 **pkt**

Terminy:	- I termin 23 czerwca 2020r.	Godz. 10.00-11.30
	30 czerwca 2020r.	Godz. 10.00-11.30
	6 lipca 2020r.	Godz. 10.00-11.30
	- II termin 20 lipca 2020r.	Godz. 10.00-11.30

Miejsce: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 6 w Gdańsku
ul. Głęboka 11 (sala gimnastyczna - balon)

Szczegółowych informacji oraz zapisów udziela:

Filip Kazuła tel:504-687-143