

**Rekrutacja do klasy I Szkoły Podstawowej nr 23 Mistrzostwa Sportowego
im. M.G. Bublewicza w Olsztynie
na rok szkolny 2017 / 2018**

Testy sprawności fizycznej

Wtorek - 4.04.2017 r.

Miejsce- obiekty sportowe szkoły- ul. Gietkowska 12

Godz. 17.00 – stołówka - spotkanie informacyjne z trenerami, wychowawcą klasy, psychologiem, pedagogiem
– ankieta informacyjna

Godz. 17.15 - Testy sprawności fizycznej

GIMNASTYKA SPORTOWA DZIEWCZĄT– specjalistyczna sala gimnastyczna

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej

* w zwisie na drążku w nachwycie utrzymanie ciała na ugiętych rękach, drążek znajdzie się minimum na wysokości oczu.

| Czas (s) | Pkt |
|--------------|-----|
| 1 s | 3 |
| 2 s | 6 |
| 3 s | 9 |
| 4 s | 12 |
| 5 s | 15 |
| 6 s | 18 |
| 7 s i więcej | 20 |

2. Pomiar siły mm brzucha

* w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu.

| Ilość | Pkt |
|------------|-----|
| 1 | 4 |
| 2 | 8 |
| 3 | 12 |
| 4 | 16 |
| 5 i więcej | 20 |

3. Próba gibkości

* skłon w przód w siadzie płaskim – do 5 pkt

* skłon w przód siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.

* szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądaných wartości:

> do 20 ° - 5 pkt

> do 20 ° - 45 ° - 3 pkt

> 45 ° - 0 pkt

4. Ćwiczenia równoważne, materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm. Materac do zeskoku 40 cm.

* przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt. w tym:

- samodzielne wejście na równoważnię - do 3 pkt

- samodzielne przejście po równoważni z asekuracją - do 4 pkt

- samodzielny zeskok na materac - 3 pkt

5. Próba szybkości –bieg na odcinku 20 m

* technika biegu

| Ocena | Pkt |
|---------|-------|
| Słaba | 1-4 |
| Dobra | 5-12 |
| wybitna | 13-20 |

6. Wizualna ocena sylwetki – do 15 pkt

* wzrost do 125 cm – 5 pkt, 126-130 cm – 3 pkt, powyżej 130 cm – 1 pkt

* masa ciała do 25 kg – 5 pkt, 26-30 kg – 3 pkt, powyżej 30 kg – 1 pkt

* brak widocznych wad postawy – 5 pkt

Tabela norm sprawności

| Sprawność | Suma punktów |
|--------------|-----------------------|
| Wybitna | Powyżej 70 pkt |
| Dobra | 51-70 pkt |
| Średnia | 30– 50 pkt |
| Niska | poniżej 30 pkt |

Uzyskanie co najmniej normy średniej sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej szkoły podstawowej i w szkole mistrzostwa sportowego.

TAEKWONDO OLIMPIJSKIE – sala koszykówki

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
- 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. 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.

3. 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.

4. 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. 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.

5. Skłon tułowia w przód- siła gibkości:

a) wykonanie- badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce;

b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm.

Uzyskanie minimum 220 pkt. jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie szkoły podstawowej.

Poniedziałek – 11.04.2017 r.

Godz. 15.00 - wstępne badanie lekarskie dla kandydatów, którzy pozytywnie zaliczyli test sprawności fizycznej.

Badania przeprowadzi **dr Robert Surus**- gabinet lekarski szkoły, ul. Gietkowska 12

UWAGA !! Jeżeli kandydat przebył choroby przewlekłe lub jest pod opieką poradni specjalistycznej, proszę o dostarczenie na badania dokumentacji medycznej.