***Regulamin prób sprawności fizycznej***

***- dla kandydatów do klas sportowych o profilu koszykówka, szermierka***

***Szkoły Podstawowej nr 7 im. Wojska Polskiego w Lesznie***

***(załącznik do regulaminu rekrutacji)***

***§ 1***

Warunkiem przystąpienia do egzaminu sprawnościowego jest złożenie wymaganych dokumentów w wyznaczonym terminie a w szczególności – orzeczenia lekarskiego wydanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

***§ 2***

***Egzamin sprawnościowy składa się z dwóch etapów:***

***1. próby sprawności ogólnej - punktacja zgodnie z tabelą MTSF: 10 (maksymalna łączna liczba punktów 30)***

***2. próby sprawności specjalnej – dla poszczególnych dyscyplin sportowych - punktacja podana przy opisie próby, (maksymalna łączna liczba punktów 20)***

**Listę kandydatów ustala się według malejącej liczby uzyskanych punktów (suma punktów z próby sprawności ogólnej i punktów z próby sprawności specjalnej).**

**Przy takiej samej liczbie zdobytych punktów rekrutacyjnych w pierwszej kolejności przyjmowane są dzieci, które uzyskały większą ilość punktów z próby sprawności specjalnej oraz posiadają udokumentowane osiągnięcia w danej dyscyplinie sportu.**

**1. Próby sprawności – ogólnej**

**Bieg zwinnościowy – bieg wahadłowy (4x10m):**

*a)* ***wykonanie***

Badany na sygnał „na miejsca” 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***

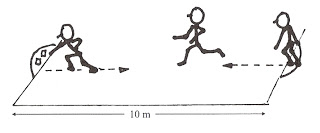
Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;

*c)* ***uwagi***

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;

*d)* ***sprzęt i pomoce***

Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.



**Skłon tułowia w przód - próba gibkości:**

1. ***wykonanie***

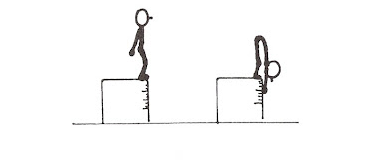
Badany staje na ławce tak, by palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do ławki podziałce.

1. ***pomiar***   
   Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm.
2. ***uwagi***

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 0 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości (powyżej poziomu stóp i 15 cm poniżej poziomu). W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

1. ***sprzęt i pomoce***

Podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm.

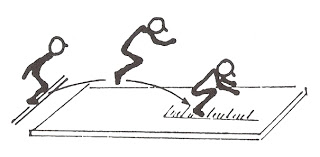


**Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):**

1. **wykonanie**Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.
2. **pomiar**   
   Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt
3. **uwagi**

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d**) sprzęt i pomoce**   
Taśma miernicza, kreda, lista badanych.



Punktacja wg tabeli MTSF :10

**2a. Próby sprawności specjalnej**

**SZERMIERKA**

*Testy sprawności specjalnej*

1. **Test czasu reakcji prostej ( The Drop Ruler Test )**

*Cel testu:* pomiar czasu reakcji kandydata;

*Adresat testu*: zawodnicy dyscyplin w których czas reakcji na bodziec jest bardzo ważny;

*Wymagany sprzęt:* linijka o długości 30 cm;

*Przebieg testu*: linijka jest trzymana przez osobę przeprowadzającą test tak, aby początek linijki (0 cm na miarce) znajdował się między kciukiem a palcem wskazującym sprawniejszej ręki badanego. Zadaniem testowanego jest złapanie zwolnionej przez trzymającego linijkę w możliwie jak najszybszym czasie. Asystent odczytuje wynik, którym jest odległość odczytana w miejscu, w którym złapał linijkę.

Interpretacja wyników:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Odległość w cm | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| punkty | 10 | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 8,4 | 8,1 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| Czas w milisek. | 0.45 | 0.64 | 0.78 | 0.90 | 1.01 | 1.11 | 1.19 | 1.28 | 1.35 | 1.43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Odległość w cm | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| punkty | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 |
| Czas w milisek. | 1.50 | 1.56 | 1.63 | 1.69 | 1.75 | 1.81 | 1.86 | 1.92 | 1.97 | 2.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Odległość w cm | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| punkty | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 3,8 | 3,6 | 3,4 |
| Czas w milisek. | 2,07 | 2,12 | 2,17 | 2,21 | 2,26 | 2,3 | 2,35 | 2,39 | 2,43 | 2,47 |

1. **Test stukania w krążki (Test Tapping Test)**

*Cel testu*: oznaczenie szybkości reakcji I koordynacji kończyn górnych;

*Adresat testu*: zawodnicy dyscyplin technicznych, w których szybkość kończyn górnych ma duże znaczenie;

*Wymagany sprzęt*: stół, okrągłe krążki w kolorze żółtym o średnicy 20 cm (najlepiej gumowe), prostokąt o wymiarach 30x20 cm, stoper;

*Przebieg testu*: stół na którym przeprowadzana jest ta próba, powinien być ustawiony na takiej wysokości, aby badany mógł stać swobodnie przed krążkami. Dwa żółte krążki ułożone są w odległości 80 cm od siebie, przymocowane do stołu, a prostokąt leży w środku pomiędzy krążkami. Badany składa wolną rękę (tę, która nie bierze udziału w teście) na prostokącie, a drugą (testowaną) przekłada jak najszybciej nad drugą ręką, dotykając na przemian raz jednego, a raz drugiego krążka. Cały test trwa do momentu, kiedy badany wykona 25 stuknięć na każdym krążku (w sumie 50).

*Rejestracja i interpretacja wyników*: wynikiem jest czas trwania cyklu mierzony stoperem. Próbę wykonuje się dwukrotnie, a pod uwagę bierze się lepszy wynik mierzony z dokładnością do 0,1 sek.

**2b. Próby sprawności specjalnej**

**PIŁKA KOSZYKOWA**

*Testy sprawności specjalnej*

- każda próba wykonywana jest dwa razy i oceniana w skali 1-10 pkt., pod uwagę brany jest lepszy wynik.

1. Na sygnał bieg do piłki toczącej się po podłożu, chwyt piłki i przejście do kozłowania dowolną ręką, rzut do kosza, zbiórka piłki po rzucie i powrót na linię mety kozłując.
2. Na sygnał kozłowanie piłki dowolną ręką do słupka i obiegnięcie go cały czas kozłując, dalej kozłowanie w kierunku ściany, zatrzymanie 2-3 m od ściany, podanie oburącz i chwyt piłki (rzut o ścianę), powrót na linię mety kozłując.
3. W obu próbach sprawności specjalnej przy ocenie brane są pod uwagę płynność wykonania zadań i panowanie nad piłką.