



Próby sprawności fizycznej

PŁYWANIE

*Zespół Szkół Sportowych
im. Polskich Olimpijczyków
w Dąbrowie Górniczej*



Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego oraz oddziałów i szkół sportowych w pływaniu dla absolwentów szkoły podstawowej.

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.12 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej: **Zawodnicy**

15-letni

	I	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

Zawodnicy 14-letni

	II	II/17-18	II/16	II/15	II/14	II/13
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m * Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat)

Ilość punktów	Dziewczeta 15 lat	Dziewczeta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	2.35,53	2.40,73	2.22,30	2.30,89
90	2.38,64	2.43,94	2.25,14	2.33,91
80	2.41,75	2.47,16	2.27,99	2.36,92
70	2.44,86	2.50,37	2.30,83	2.39,94
60	2.47,97	2.53,58	2.33,68	2.42,96
50	2.51,08	2.56,80	2.36,53	2.45,97
40	2.54,19	3.00,02	2.39,37	2.48,99
30	2.57,30	3.03,23	2.42,22	2.52,01
20	3.00,41	3.06,44	2.45,06	2.55,03
10	3.03,52	3.09,66	2.47,91	2.58,05

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.12-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/15 lat lub II/14 lat)

ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	4.49,54	4.55,78	4.26,74	4.40,17
90	4.55,31	5.01,96	4.32,07	4.45,77
80	5.01,12	5.07,61	4.37,41	4.51,37
70	5.06,91	5.13,52	4.42,74	4.56,98
60	5.12,70	5.19,44	4.48,08	5.02,58
50	5.18,49	5.25,35	4.53,41	5.08,18
40	5.24,28	5.31,27	4.58,74	5.13,79
30	5.30,07	5.37,18	5.04,08	5.19,39
20	5.35,86	5.43,10	5.09,41	5.24,99
10	5.41,65	5.49,02	5.14,75	5.30,60

- w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /maksymalnie 100 punktów/.

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą,

technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem. *b) pomiar*

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w 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.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia. *b) pomiar*

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu *c) uwagi*

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższa.

Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	44-49	42-47	14-15	12-13
90	39-43	37-41	12-13	10-11
80	34-38	32-36	10-11	8-9
70	29-33	27-31	8-9	7
60	24-28	22-26	7	6
50	19-23	17-21	6	5
40	14-18	12-16	5	4
30	9-13	8-11	4	3
20	5-8	5-7	3	2
10	0-4	0-4	2	1

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

c) uwagi Skok z upadkiem w tył

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	211-220	206-215	261-270	246-255
90	201-210	196-205	251-260	236-245
80	191-200	186-195	241-250	226-235
70	181-190	176-185	231-240	216-225
60	171-180	166-175	221-230	206-215
50	161-170	156-165	211-220	196-205
40	151-160	146-155	201-210	186-195
30	141-150	136-145	191-200	176-185
20	131-140	126-135	181-190	166-175
10	121-130	116-125	171-180	156-165

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym.

Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materaca). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ilość punktów	Dziewczęta 15 lat	Dziewczęta 14 lat	Chłopcy 15 lat	Chłopcy 14 lat
100	33-34	33-34	36-37	35-36
90	31-32	31-32	34-35	33-34
80	29-30	29-30	32-33	31-32
70	27-28	27-28	30-31	29-30
60	25-26	25-26	29	28
50	24	24	28	27
40	23	23	27	26
30	22	22	26	25
20	21	21	25	24
10	20	20	24	23

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę.

Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do SMS – 250 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 150 pkt.)*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 100 pkt.)*