

Szkoła Podstawowa Mistrzostwa Sportowego nr 14 w Żorach

Test sprawności fizycznej dla kandydatów /wiek 6-7 lat/ do I klasy mistrzostwa sportowego szkoły podstawowej o profilu gimnastyka sportowa -rok 2022/2023

- test składa się z 8 prób sprawności ogólnej
- każdą próbę można powtórzyć dwukrotnie z czego pod uwagę brany jest lepszy wynik
- uzyskanie co najmniej dobrej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie mistrzostwa sportowego szkoły podstawowej nr 14 w Żorach

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej - nachwyt na drążku, utrzymanie ciała jak najdłużej w zwisie na drążku

Wynik: czas zwisu w sek. Najlepszy maksymalny wynik 90 sekund



2. **Pomiar siły mięśni brzucha** - leżąc na materacu z rozstawionymi stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce z tyłu za głową. Stopy zahaczone o dolny szczebel drabinki. Na sygnał „start” dziecko wykonuje skłony w przód dotykając dłońmi stóp, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.

Wynik: ilość powtórzeń przez 30 sekund



3. **Próba gibkości** - stojąc na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane, wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce

Wynik: odczytywany jest w cm



4. **Ćwiczenia równoważne** - wejście na niską równoważnię, przejście, wykonanie jednego klaśnięcia pod jednym kolaniem, stanie na jednej nodze w pozycji tzw. "bocian" przez 3 sek. Klaśnięcie pod drugim kolaniem, przejście do końca równoważni i zeskok obunóż

Film nr 1

5. Próba zwinnościowa - chwyt ramionami za jedną pierwszą górną część skrzyni, przeskoki zawrotne obunóż przez skrzynie

Wynik: ilość wykonanych skoków przez 30 sek.



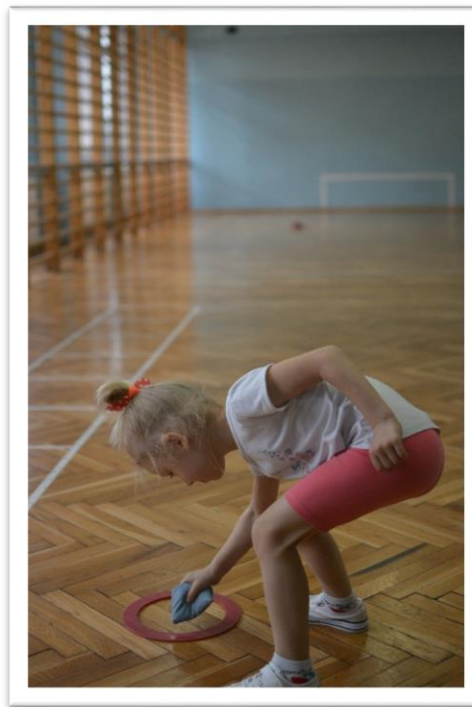
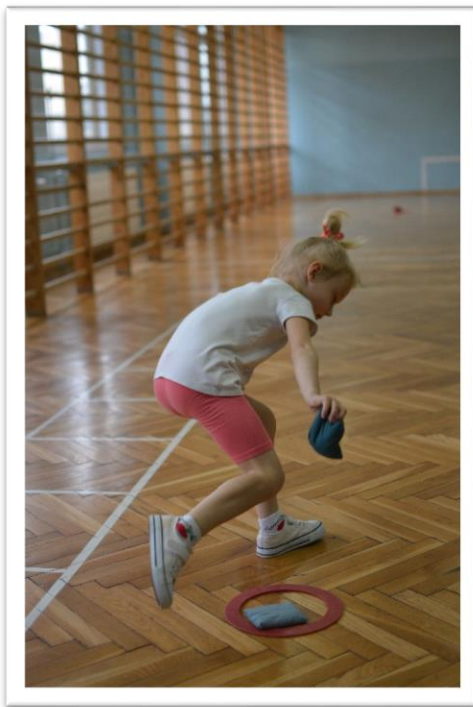
6. Próba szybkościowo – zwinnościowa - pokonanie toru przeszkód – dwukrotne przejście pod płotkiem, przejście nad płotkiem następnie przejście przez szarfę dowolnym sposobem (szarfa od dołu lub szarfa od góry) oraz bieg slalomem pomiędzy 3 tyczkami powrót biegiem na linię startu. Tor przeszkód wykonujemy bez przerwy 2 razy.

Wynik: czas wykonania w sek.

Film nr 2

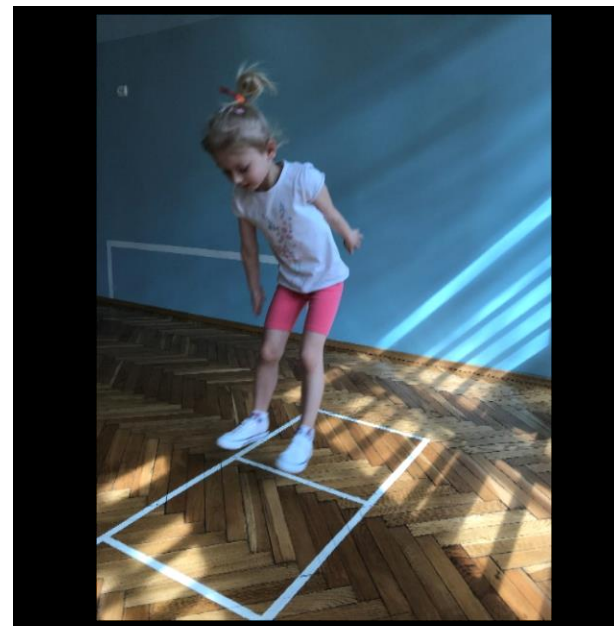
7. **Próba szybkościowa** - bieg wahadłowy 6x10 m – z linii startu na sygnał uczeń bierze piłeczkę biegnie po linii prostej i wkłada do wyznaczonego miejsca po czym wraca na start, zadanie powtarza jeszcze 5 razy

Wynik: czas wykonania w sek.



8. Próba skoczności - z odbicia obunóż sprzed wyznaczonej linii, z miejsca należy skoczyć jak najdalej w przód

Wynik: odległość w cm



Ocena sprawności: wybitna, wysoka, dobra, średnia, niska

Test obejmuje 8 prób kontrolnych. Punktacja zostanie przyznana w oparciu o poprawność wykonania ćwiczeń gimnastycznych i łatwość uczenia się nowych zadań ruchowych oraz obserwację dzieci podczas testu: sylwetka, odwaga, zdyscyplinowanie.

Maksymalnie ze wszystkich prób kandydat może uzyskać 80 punktów. O przyjęciu kandydata do klasy pierwszej mistrzostwa sportowego o profilu gimnastyki sportowej decydują przede wszystkim: obecność na sprawdzianie rekrutacyjnym, uzyskanie minimum 40 punktów z testu sprawności oraz uzyskanie pozytywnej opinii trenera gimnastyki sportowej sporządzonej w oparciu o wyżej wymienione kryteria. Punkty zostaną przyznane przez komisję po ukończeniu i weryfikacji wszystkich prób sprawnościowych. Kandydaci są przyjmowani w kolejności łącznej liczby uzyskanych punktów licząc od liczby największej do wyczerpania miejsc. Uczniów klas mistrzostwa sportowego nie obowiązuje rejonizacja.

Jednym z warunków zakwalifikowania dziecka do klasy sportowej jest złożenie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania gimnastyki sportowej oraz złożenie wniosku o przyjęcie do klasy gimnastycznej w sekretariacie szkoły wg terminów rekrutacji oraz dostarczenia orzeczenia lekarskiego. Brak orzeczenia stanowi podstawę do skreślenia dziecka z listy klasy.

Uzyskanie mniejszej liczby punktów (niż 40) nie jest jednoznaczne z brakiem kwalifikacji do klasy mistrzostwa sportowego - zależy to od ilości ubiegających się do klasy gimnastycznej.