

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE NABORU DO 1 KLASY SPORTOWEJ O PROFILU PŁYWANIE

I. TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA LĄDZIE

Test Sprawności Fizycznej zawiera 5 prób. Ocena sprawności fizycznej dokonywana jest za pomocą tabel punktacyjnych. Umożliwiają one przeliczanie wyniku każdej próby na punkty w skali 1-100.

- Bieg na dystansie 50 m – próba polega na przebiegnięciu 50 m w jak najkrótszym czasie ze startu wysokiego;
- Bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem woreczków - ćwiczący staje w pozycji startu wysokiego przed linią początkową. Po sygnale rozpoczyna bieg do drugiej linii w odległości 10 m. Za nią położone są dwa woreczki. Wykonujący próbę podnosi jeden z woreczków, biegnie z nim z powrotem do linii startu, kładzie woreczek za linią, biegnie znów do linii końcowej i podnosi drugi woreczek, który przenosi i kładzie tak jak poprzedni. Woreczków nie można rzucać.
- Skłon tułowia w przód w staniu - ćwiczący staje bez obuwia na ławce, tak aby palce stóp znalazły się równo z krawędzią taboretu. Stopy złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji ćwiczący wykonuje ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję maksymalnego skłonu należy utrzymać przez dwie sekundy. Jeżeli ćwiczący w skłonie wykonanym ruchem ciągłym sięgnie płaszczyzny na której stoi, otrzymuje wynik 0. Za każdy centymetr osiągnięty poniżej poziomu płaszczyzny ławki otrzymuje punkt dodatni. Za każdy centymetr brakujący do poziomu stania - punkt ujemny.
- Skok w dal z miejsca - ćwiczący staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.
- Przemachy wyprostowanych rąk w tył i przód na lasce gimnastycznej z podziałką metryczną - ćwiczący w pozycji stojącej, z przodu tułowia trzyma w wyprostowanych rękach laskę z podziałką. Wykonuje przeniesienie laski wyprostowanymi rękoma do tyłu, za głowę tak, aby dłonie z laską dotknęły pośladków, po czym przenosi laskę do pozycji wyjściowej. Próbę powtarzamy na różnych, co raz mniejszych szerokościach tak, aby ćwiczący wykonał ją na wyprostowanych rękach.

Tabela punktacyjna – dziewczęta 51-100 pkt

| PUNKTACJA | BIEG NA 50 M | PRZENACHY | BIEG 4 X 10 M | SKOK W DAL Z MIEJSCA | SKŁON TUŁOWIA |
|-----------|--------------|-----------|---------------|----------------------|---------------|
| pkt | s | cm | S | cm | cm |
| 100 | 7,8 | 0 | | | 25 |
| 99 | | 1 | | | |
| 98 | | 2 | | | |
| 97 | | 3 | 9,8 | 188 | |
| 96 | 7,9 | 4 | | 187 | |
| 95 | | 5 | | | |
| 94 | | 6 | 9,9 | 186 | 24 |
| 93 | | 7 | | | |
| 92 | 8,0 | 8 | 10,0 | 185 | |
| 91 | | 9 | | 184 | |
| 90 | | 10 | 10,1 | 183 | |
| 89 | 8,1 | 11 | | 182 | 23 |
| 88 | | 12 | 10,2 | 181 | |
| 87 | | 13 | | 180 | |
| 86 | 8,2 | 14 | 10,3 | 179 | |
| 85 | | 15 | | 178 | 22 |
| 84 | | 16 | 10,4 | | |
| 83 | 8,3 | 17 | | 175 | |
| 82 | | 18 | 10,5 | | 21 |
| 81 | 8,4 | 19 | 10,6 | 172 | |
| 80 | | 20 | 10,7 | | 20 |
| 79 | 8,5 | 21 | 10,8 | 169 | |
| 78 | | 22 | 11,0 | 167 | 19 |
| 77 | 8,6 | 23 | 11,1 | 165 | 18 |
| 76 | | 24 | 11,3 | 163 | |
| 75 | 8,7 | 25 | 11,4 | 161 | 17 |
| 74 | | 26 | 11,6 | 159 | |
| 73 | 8,8 | 27 | 11,7 | 157 | 16 |
| 72 | | 28 | 11,9 | 155 | 15 |
| 71 | 8,9 | 29 | 12,0 | 153 | |
| 70 | 9,0 | 30 | 12,2 | 151 | 14 |
| 69 | 9,1 | 31 | 12,3 | 149 | 13 |
| 68 | 9,2 | 32 | 12,5 | 148 | |
| 67 | 9,4 | 33 | 12,6 | 146 | 12 |
| 66 | 9,5 | 34 | 12,7 | 144 | |
| 65 | 9,6 | 35 | 12,9 | 142 | 11 |
| 64 | 9,7 | 36 | 13,0 | 140 | 10 |
| 63 | 9,8 | 37 | 13,2 | 139 | |
| 62 | 9,9 | 38 | 13,3 | 137 | 9 |
| 61 | 10,0 | 39 | 13,5 | 135 | |
| 60 | 10,0 | 40 | 13,7 | 133 | 8 |
| 59 | 10,3 | 41 | 13,8 | 132 | 7 |
| 58 | 10,4 | 42 | 14,0 | 130 | |
| 57 | 10,5 | 43 | 14,1 | 128 | 6 |
| 56 | 10,7 | 44 | 14,2 | 126 | 5 |
| 55 | 10,8 | 45 | 14,4 | 125 | |
| 54 | 10,9 | 46 | 14,5 | 123 | 4 |
| 53 | 11,0 | 47 | 14,7 | 121 | 3 |
| 52 | 11,1 | 48 | 14,8 | 119 | |
| 51 | 11,2 | 49 | 15,0 | 118 | 2 |

Tabela punktacyjna – dziewczęta 1-50 pkt

| PUNKTACJA | BIEG NA 50 M | PRZEMACHY | BIEG 4 X 10 M | SKOK Z MIEJSCA | SKŁON TUŁOWIA |
|-----------|--------------|-----------|---------------|-------------------|------------------|
| pkt | s | cm | s | cm | cm |
| 50 | 11,3 | 50 | 15,1 | 114 | |
| 49 | 11,4 | 51 | 15,2 | 112 | 1 |
| 48 | 11,5 | 52 | 15,4 | 110 | |
| 47 | 11,6 | 53 | 15,5 | 109 | 0 |
| 46 | 11,8 | 54 | 15,7 | 107 | -1 |
| 45 | 11,9 | 55 | 15,8 | 105 | |
| 44 | 12,0 | 56 | 16,0 | 103 | -2 |
| 43 | 12,1 | 57 | 16,1 | 102 | |
| 42 | 12,2 | 58 | 16,3 | 100 | -3 |
| 41 | 12,3 | 59 | 16,4 | 98 | |
| 40 | 12,4 | 60 | 16,6 | 96 | -4 |
| 39 | 12,6 | 61 | 16,7 | 94 | -5 |
| 38 | 12,7 | 62 | 16,9 | 92 | |
| 37 | 12,8 | 63 | 17,0 | 90 | -6 |
| 36 | 12,9 | 64 | 17,2 | 89 | -7 |
| 35 | 13,0 | 65 | 17,3 | 88 | -8 |
| 34 | 13,1 | 66 | 17,5 | 86 | |
| 33 | 13,2 | 67 | 17,6 | 85 | -9 |
| 32 | 13,4 | 68 | 17,7 | 83 | -10 |
| 31 | 13,5 | 69 | 17,9 | 81 | |
| 30 | 13,6 | 70 | 18,0 | 79 | -11 |
| 29 | 13,7 | 71 | 18,2 | 77 | -12 |
| 28 | 13,8 | 72 | 18,3 | 75 | |
| 27 | 13,9 | 73 | 18,5 | 74 | -13 |
| 26 | 14,0 | 74 | 18,6 | 72 | -14 |
| 25 | 14,1 | 75 | 18,8 | 70 | -15 |
| 24 | 14,2 | 76 | 18,9 | 68 | |
| 23 | 14,3 | 77 | 19,1 | 67 | -16 |
| 22 | 14,4 | 78 | 19,2 | 65 | -17 |
| 21 | 14,5 | 79 | 19,4 | 63 | -18 |
| 20 | | 80 | 19,5 | | |
| 19 | 14,8 | 81 | | 60 | -19 |
| 18 | | 82 | 19,6 | | |
| 17 | 15,1 | 83 | | 57 | -20 |
| 16 | 15,2 | 84 | 19,7 | | |
| 15 | 15,3 | 85 | | 54 | -21 |
| 14 | | 86 | 19,8 | | |
| 13 | 15,4 | 87 | | 51 | -22 |
| 12 | | 88 | 19,9 | | |
| 11 | 15,5 | 89 | | 49 | -23 |
| 10 | | 90 | 20,0 | | |
| 9 | 15,6 | 81 | | 46 | -24 |
| 8 | | 92 | 20,1 | 45 | |
| 7 | 15,7 | 93 | | 44 | -25 |
| 6 | | 94 | 20,2 | 43 | |
| 5 | 15,8 | 95 | | 42 | -26 |
| 4 | | 96 | | 41 | |
| 3 | 15,9 | 97 | 20,3 | 40 | -27 |
| 2 | | 98 | | 39 | |
| 1 | | 99 | | | |

Tabela punktacyjna – chłopcy 51 – 100 pkt

| PUNKTACJA | BIEG NA 50 M | PRZEMACHY | BIEG 4 X 10 M | SKOK Z MIEJSCA | SKŁON TUŁOWIA |
|-----------|--------------|-----------|---------------|-------------------|------------------|
| pkt | s | cm | s | cm | cm |
| 100 | 6,8 | 0 | | | 24 |
| 99 | | 1 | | 199 | |
| 98 | | 2 | 9,7 | | |
| 97 | | 3 | | 198 | |
| 96 | 6,9 | 4 | | | |
| 95 | | 5 | 9,8 | 197 | |
| 94 | | 6 | | 196 | 23 |
| 93 | 7,0 | 7 | | 195 | |
| 92 | | 8 | 9,9 | 194 | |
| 91 | | 9 | | 193 | |
| 90 | 7,1 | 10 | | 192 | |
| 89 | | 11 | 10,0 | 191 | 22 |
| 88 | 7,2 | 12 | | 190 | |
| 87 | | 13 | 10,1 | 189 | |
| 86 | 7,3 | 14 | | 188 | |
| 85 | | 15 | 10,2 | | 21 |
| 84 | 7,4 | 16 | | 185 | |
| 83 | | 17 | 10,3 | | |
| 82 | 7,5 | 18 | | 182 | 20 |
| 81 | | 19 | 10,4 | | |
| 80 | 7,6 | 20 | | 179 | 19 |
| 79 | 7,7 | 21 | 10,5 | 177 | 18 |
| 78 | 7,8 | 22 | 10,6 | 175 | |
| 77 | 7,9 | 23 | 10,7 | 173 | 17 |
| 76 | 8,0 | 24 | 10,8 | 171 | 16 |
| 75 | 8,1 | 25 | 10,9 | 169 | |
| 74 | 8,2 | 26 | 11,1 | 167 | 15 |
| 73 | 8,4 | 27 | 11,2 | 166 | 14 |
| 72 | 8,5 | 28 | 11,4 | 164 | |
| 71 | 8,6 | 29 | 11,5 | 162 | 13 |
| 70 | 8,7 | 30 | 11,6 | 160 | 12 |
| 69 | 8,8 | 31 | 11,8 | 158 | |
| 68 | 8,9 | 32 | 11,9 | 156 | 11 |
| 67 | 9,0 | 33 | 12,1 | 154 | 10 |
| 66 | 9,1 | 34 | 12,2 | 153 | |
| 65 | 9,2 | 35 | 12,4 | 151 | 9 |
| 64 | 9,3 | 36 | 12,5 | 149 | |
| 63 | 9,5 | 37 | 12,6 | 147 | 8 |
| 62 | 9,6 | 38 | 12,8 | 145 | |
| 61 | 9,7 | 39 | 12,9 | 143 | 7 |
| 60 | 9,8 | 40 | 13,1 | 141 | 6 |
| 59 | 9,9 | 41 | 13,2 | 139 | |
| 58 | 10,0 | 42 | 13,4 | 137 | 5 |
| 57 | 10,1 | 43 | 13,5 | 136 | |
| 56 | 10,2 | 44 | 13,6 | 134 | 4 |
| 55 | 10,3 | 45 | 13,8 | 132 | 3 |
| 54 | 10,5 | 46 | 14,0 | 130 | |
| 53 | 10,6 | 47 | 14,1 | 128 | 2 |
| 52 | 10,7 | 48 | 14,2 | 126 | |
| 51 | 10,8 | 49 | 14,3 | 124 | 1 |

Tabela punktacyjna – chłopcy 1-50 pkt

| PUNKTACJA | BIEG NA 50 M | PRZEMACHY | BIEG 4 X 10 M | SKOK Z MIEJSCA | SKŁON TUŁOWIA |
|-----------|--------------|-----------|---------------|-------------------|------------------|
| pkt | s | cm | s | cm | cm |
| 50 | 10,9 | 50 | 14,5 | 122 | 0 |
| 49 | 11,0 | 51 | 14,6 | 120 | |
| 48 | 11,1 | 52 | 14,8 | 118 | - 1 |
| 47 | 11,2 | 53 | 14,9 | 117 | |
| 46 | 11,3 | 54 | 15,1 | 116 | - 2 |
| 45 | 11,5 | 55 | 15,2 | 114 | |
| 44 | 11,6 | 56 | 15,4 | 112 | - 3 |
| 43 | 11,7 | 57 | 15,5 | 110 | |
| 42 | 11,8 | 58 | 15,6 | 108 | - 4 |
| 41 | 11,9 | 59 | 15,8 | 106 | |
| 40 | 12,0 | 60 | 15,9 | 104 | - 5 |
| 39 | 12,1 | 61 | 16,1 | 102 | |
| 38 | 12,2 | 62 | 16,2 | 101 | - 6 |
| 37 | 12,3 | 63 | 16,4 | 99 | |
| 36 | 12,5 | 64 | 16,5 | 97 | - 7 |
| 35 | 12,6 | 65 | 16,6 | 95 | - 8 |
| 34 | 12,7 | 66 | 16,8 | 93 | |
| 33 | 12,8 | 67 | 16,9 | 91 | - 9 |
| 32 | 12,9 | 68 | 17,1 | 89 | - 10 |
| 31 | 13,0 | 69 | 17,2 | 87 | |
| 30 | 13,1 | 70 | 17,4 | 85 | - 11 |
| 29 | 13,2 | 71 | 17,5 | 83 | |
| 28 | | 72 | 17,6 | 81 | - 12 |
| 27 | 13,3 | 73 | 17,8 | 79 | |
| 26 | | 74 | 17,9 | 77 | - 13 |
| 25 | 13,4 | 75 | 18,1 | 75 | |
| 24 | | 76 | 18,2 | 73 | - 14 |
| 23 | 13,5 | 77 | 18,4 | 71 | |
| 22 | | 78 | 18,5 | 69 | - 15 |
| 21 | 13,6 | 79 | 18,6 | | |
| 20 | | 80 | 18,8 | 66 | - 16 |
| 19 | 13,7 | 81 | 18,9 | | |
| 18 | | 82 | 19,0 | 63 | - 17 |
| 17 | | 83 | 19,1 | | |
| 16 | 13,8 | 84 | 19,2 | 60 | - 18 |
| 15 | | 85 | 19,3 | 59 | |
| 14 | | 86 | 19,4 | 58 | |
| 13 | 13,9 | 87 | 19,5 | 57 | - 19 |
| 12 | | 88 | | 56 | |
| 11 | | 89 | 19,6 | | |
| 10 | 14,0 | 90 | | 55 | - 20 |
| 9 | | 81 | 19,7 | | |
| 8 | | 92 | | 54 | |
| 7 | 14,1 | 93 | 19,8 | | - 21 |
| 6 | | 94 | | 53 | |
| 5 | | 95 | 19,9 | | |
| 4 | 14,2 | 96 | | | - 22 |
| 3 | | 97 | 20,0 | 52 | |
| 2 | | 98 | | | |
| 1 | | 99 | 20,1 | | - 23 |

Wszystkie wyniki są sumowane i przeliczane na % w stosunku do max ilości pkt i mnożone przez współczynnik $\alpha=0,05$

$$L = \frac{L1+L2+L3+L4+L5}{Lmax} 100 \times \alpha$$