

- **Próby sprawności specjalistycznej dla kandydatów do klasy IV Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w dyscyplinach: pływanie i piłka wodna. Ocena techniki pływania (50 m stylem dowolnym, 50 m stylem grzbietowym). Miejsce testu: basen CSR.**

Dystans/styl	Grzbietowy	Dowolny	SUMA PKT
50 m			
50 m			

- **Próby sprawności fizycznej dla kandydatów do IV klasy Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w dyscyplinach: pływanie, piłka wodna, kajakerstwo, wioślarstwo, lekkoatletyka. Miejsce testu: obiekty sportowe ZSMS.**

**1. Szybkość:** bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt.

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

ILOŚĆ PKT	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
10	PONIŻEJ 8,5	PONIŻEJ 8,0
9	8,5-9,0 s	8,0-8,5 s
8	9,0-9,5 s	8,5-9,0 s
7	9,5-10,0 s	9,0-9,5 s
6	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
5	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
4	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
3	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
2	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
1	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
0	powyżej 13,3	powyżej 13,0 s

**2. Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt.

a) wykonanie. Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) pomiar. Każdy uczestnik wykonuje dwie próby.. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięty.

ILOŚĆ PUNKTÓW	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
10	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 -160 cm	160-170
8	140 – 150 cm	150-160
7	130 – 140 cm	140-150
6	120 -130 cm	130-140
5	110 – 120 cm	120-130

4	100 – 110 cm	110-120
3	90 -100 cm	100-110
2	80 – 90 cm	90-100
1	70 -80 cm	80-90 cm
0	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

**4. Siła ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt.

a) wykonanie. Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

ILOŚĆ PUNKTÓW	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m

**5. Gibkość:** - skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

a) wykonanie. Testowany staje na ławeczce tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

ILOŚĆ PUNKTÓW	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
8	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
7	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
6	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
5	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
4	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
3	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
2	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej
1	6-9 cm powyżej	9-12 cm powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej