

**Zasady przeprowadzania prób sprawności fizycznej do oddziałów sportowych  
w Szkole Podstawowej nr 2  
im. Bolesława Ścibiorka w Konstancynie Łódzkim**

1. Do klasy pierwszej oddziału sportowego w Szkole Podstawowej nr 2 im. Bolesława Ścibiorka w Konstancynie Łódzkim przyjmuje się kandydatów, którzy:

- 1) posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej;
- 2) posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału;
- 3) uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym jest prowadzone szkolenie sportowe w danej szkole lub danym oddziale.

2. W przypadku większej liczby kandydatów spełniających warunki, o których mowa w pkt. 1, niż liczba wolnych miejsc w szkole i oddziale, na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę wyniki prób sprawności fizycznej.

3. W przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego, na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego są brane pod uwagę łącznie kryteria, o których mowa w art. 131 ust. 2. Przepis art. 131 ust. 3 stosuje się.

4. Za wykonanie prób sprawnościowych przydzielane są punkty według przyjętych norm.

5. W przypadku, gdy kandydat nie stosuje się do obowiązujących zasad, notorycznie narusza postanowienia regulaminowe, przejawia zachowania zagrażające zdrowiu lub życiu innych osób, zostaje zdyskwalifikowany do dalszego udziału w próbach sprawności fizycznej, otrzymując negatywny wynik.

**Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej obejmuje łącznie 8 prób.

Do potrzeb rekrutacji do klasy pierwszej oddziału sportowego w Szkole Podstawowej Nr 2 w Konstancynie Łódzkim zatwierdzono 4, tj. próba mocy skok w dal z miejsca, bieg zwinnościowy, skłony w przód z leżeniem tyłem próba siły mięśni brzucha, rzut piłką lekarską w przód oraz aktywne uczestnictwo w grach i zabawach.

Ze sposobem wykonania poszczególnych prób należy dokładnie zapoznać badanego, bezpośrednio przed ich właściwym wykonaniem. Badany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, tenisówki), po dokładnej rozgrzewce.

Wszystkie próby i ich pomiary muszą być przeprowadzone ściśle według instrukcji.

1. Skok w dal z miejsca próba mocy (siły nóg):

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.

c) uwagi

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

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

## 2. Bieg zwinnościowy:

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 8 m), podnosi z półkola 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 w półkolu.

b) pomiar

Próbe wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

czasomierze, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

## 3. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s

próba siły 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. 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.

d) sprzęt i pomoce

mata, czasomierz

## 4. Rzut piłką lekarską w przód 1kg – siła ramion

a) wykonanie

Badany ustawiony na linii wykonuje dwa rzuty w przód piłką lekarską. Do pomiaru zaliczamy najdalszy rzut

b) pomiar rzutu mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik rzutu lepszego. Długość rzutu zawarta jest pomiędzy linią startu a ostatnim śladem piłki.

c) uwagi

badanego dyskwalifikują rzuty spalone, czyli przekroczenie linii startu

d) sprzęt

taśma miernicza, 2 piłki lekarskie

## 5. Zabawy towarzyszące i rozgrzewające – zabawa orientacyjno – porządkowa, zabawa z czworakowaniem, zabawa z mocowaniem itp.

a) Sposób oceny

Aktywne uczestnictwo w zabawach, poprawność zachowania w czasie zabaw (bezpieczeństwo swoje i innych), dostosowanie się do reguł, wstępna ocena koordynacji.