

REGULAMIN
ZASADY WERYFIKACJI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW
DO KLAS O PROFILU ŻEGLARSKIM W SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

1. Nabór kandydatów do klas o profilu żeglarskim w Szkołach Mistrzostwa Sportowego odbywa się w następujących typach szkół:
 - 1.1. szkoła podstawowa – od IV klasy,
 - 1.2. gimnazjum – od I klasy,
 - 1.3. liceum ogólnokształcące – od I klasy.
2. Szkoły Mistrzostwa Sportowego zweryfikują kandydatów do klas o profilu żeglarskim pod względem sprawności fizycznej stosując jednolite testy sprawnościowe.
3. Testy sprawnościowe do szkoły podstawowej:
 - 3.1. Kandydata obowiązuje udział w następujących próbach:
 - 3.1.1. skok w dal z miejsca (max 20 pkt.)
 - 3.1.2. skłon w przód (max 20 pkt.)
 - 3.1.3. siła mięśni brzucha (max 20 pkt.)
 - 3.1.4. zwis w podciągnięciu (max 20 pkt.)
 - 3.1.5. bieg wahadłowy 4 x 10 m (max 20 pkt.)
 - 3.2. Za każdą próbę kandydat otrzymuje punkty. Maksymalnie można zdobyć 100 punktów. Minimum kwalifikacyjne to 65 punktów.
 - 3.3. W przypadku gdy minimum kwalifikacyjne osiągnie więcej kandydatów niż wynosi pula miejsc o przejściu do dalszego etapu rekrutacji decyduje większa liczba zdobytych punktów.
4. Testy sprawnościowe do gimnazjum:
 - 4.1. Kandydata obowiązuje udział w następujących próbach:
 - 4.1.1. test Coopera (max 20 pkt.)
 - 4.1.2. skłon w przód (max 10 pkt.)
 - 4.1.3. przewrót w przód – 5 powtórzeń (max 10 pkt.)
 - 4.1.4. przewrót w tył – 5 powtórzeń (max 10 pkt.)
 - 4.1.5. skok w dal z miejsca (max 10 pkt.)
 - 4.1.6. bieg na 50 m (max 10 pkt.)
 - 4.1.7. zwis w podciągnięciu (max 15 pkt.)
 - 4.1.8. siła mięśni brzucha (max 20 pkt.)
 - 4.2. Za każdą próbę kandydat otrzymuje punkty. Maksymalnie można zdobyć 100 punktów. Minimum kwalifikacyjne to 65 punktów.
 - 4.3. W przypadku gdy minimum kwalifikacyjne osiągnie więcej kandydatów niż wynosi pula miejsc o przejściu do dalszego etapu rekrutacji decyduje większa liczba zdobytych punktów.
5. Testy sprawnościowe do liceum ogólnokształcącego:
 - 5.1. Kandydata obowiązuje udział w następujących próbach:
 - 5.1.1. test Coopera (max 20 pkt.)
 - 5.1.2. skłon w przód (max 10 pkt.)
 - 5.1.3. przewrót w przód – 5 powtórzeń (max 10 pkt.)
 - 5.1.4. przewrót w tył – 5 powtórzeń (max 10 pkt.)
 - 5.1.5. skok w dal z miejsca (max 10 pkt.)
 - 5.1.6. bieg na 50 m (max 10 pkt.)
 - 5.1.7. zwis w podciągnięciu – dziewczęta, podciąganie na drążku – chłopcy (max 15 pkt.)
 - 5.1.8. siła mięśni brzucha (max 15 pkt.)

- 5.2. Za każdą próbę kandydat otrzymuje punkty. Maksymalnie można zdobyć 100 punktów. Minimum kwalifikacyjne to 65 punktów.
 - 5.3. W przypadku gdy minimum kwalifikacyjne osiągnie więcej kandydatów niż wynosi pula miejsc o przejściu do dalszego etapu rekrutacji decyduje większa liczba zdobytych punktów.
6. Opis prób sprawnościowych oraz normy kwalifikacyjne stanowią załączniki do niniejszego regulaminu.
 7. Powyższe zasady wchodzi w życie z dniem 13.04.2016 r.

OPIS TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH DO KLAS O PROFILU ŻEGLARSKIM W SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Szkoła podstawowa

1. Niezbędny sprzęt:
 - drążek
 - miara
 - materac
 - stoper
 - miarka do skłonu
 - 2 klocki do biegu wahadłowego
 - ławka/stopień/skrzynia
2. Należy wykonać następujące próby:
 - a) Skok w dal z miejsca.

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią startową. Następnie wykonuje wymach rąk z jednoczesnym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu próby przewróci się do tyłu, to skok należy powtórzyć. Długość skoku mierzymy w cm.
 - b) Skłon w przód.

Ćwiczący staje bez obuwia na podwyższeniu, na której ułożona jest miara. Stopy są złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji należy wykonać ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję należy utrzymać 2 s. Na miarce odczytujemy wynik w cm.
 - c) Siła mięśni brzucha.

Z leżenia tyłem, dłonie splecione na potylicy, nogi ugięte w kolanach, stopy trzymane przez nauczyciela, skłony tułowia z dotknięciem łokciami ud lub kolan – liczymy powtórzenia w ciągu 30 s. Plecy za każdym razem muszą powrócić do pozycji wyjściowej, tak by splecione na potylicy dłonie dotknęły podłoża.
 - d) Zwis w podciągnięciu.

Próbie wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości dosiężnej. Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawisnie na drążku trzymając się nachwytem a kończy kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Mierzmy czas zwisu z dokładnością do 1 s.
 - e) Bieg wahadłowy.

Bieg odbywa się na równym terenie o nie śliskiej nawierzchni z wyznaczonymi dwiema liniami odległymi od siebie o 10 m. Ćwiczący na sygnał rusza z pozycji startu wysokiego sprzed linii początkowej w kierunku drugiej linii, za którą położone są 2 klocki. Należy zabrać klocek, pobiec do linii początkowej i położyć za nią klocek. Czynność powtórzyć z drugim klockiem. Czas zostaje zatrzymany w momencie położenia drugiego kocka za linią początkową. Klocki muszą być położone, nie mogą być rzucone. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.

Gimnazjum

1. Niezbędny sprzęt:
 - stadion LA
 - drążek
 - miara
 - materac

- stoper
 - miarka do skłonu
 - ławka/stopień/skrzynia
2. Należy wykonać następujące próby:
- a) Test Coopera.
Na stadionie z bieżnią okólną ćwiczący wykonuje 12-to minutowy bieg. Mierzymy pokonany dystans.
 - b) Skłon w przód.
Ćwiczący staje bez obuwia na podwyższeniu, na której ułożona jest miara. Stopy są złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji należy wykonać ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję należy utrzymać 2 s. Na miarce odczytujemy wynik w centymetrach.
 - c) Przewrót w przód.
Na materacu należy wykonać 5 przewrotów w przód (tam i z powrotem) z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Przewrót jest nieudany gdy:
 - jest wykonany na głowie
 - jest wykonany przez bark
 - nastąpi podpórka dłońmi w trakcie wykonywania przewrotu.
 - d) Przewrót w tył.
Na materacu należy wykonać 5 przewrotów w tył (tam i z powrotem) z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Przewrót jest nieudany gdy:
 - podczas przewrotu dłonie nie są ustawione przy głowie
 - jest wykonany przez bark
 - podczas przewrotu łokcie lub kolana dotkną podłoża.
 - e) Skok w dal z miejsca.
Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią startową. Następnie wykonuje wymach rąk z jednoczesnym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu próby przewróci się do tyłu, to skok należy powtórzyć. Długość skoku mierzymy w cm.
 - f) Bieg na 50 m.
Należy biegiem pokonać 50 m w jak najkrótszym czasie. Ćwiczący rozpoczyna bieg z pozycji startu wysokiego sprzed linii startu na sygnał prowadzącego. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.
 - g) Zwis w podciągnięciu.
Próby wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości dosiężnej. Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawisnie na drążku trzymając się nachwytem a kończy kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Mierzymy czas zwisu z dokładnością do 1 s.
 - h) Siła mięśni brzucha.
Z leżenia tyłem na materacu, z ramionami nad głową (patrząc anatomicznie) ułożone na podłożu, poprzez siad prosty przejść do skłonu w przód. Dozwolony zamach ramion i oderwanie pięt od podłoża. Wracając do leżenia tyłem należy obowiązkowo dotknąć dłońmi podłoża nad głową. Stawy łokciowe mogą być ugięte. Wykonując skłon należy dłońmi dotknąć minimum stawów skokowych. Mierzymy liczbę skłonów w czasie 30 s.

Szkoła średnia

1. Niezbędny sprzęt:
 - stadion LA
 - drążek
 - miara
 - materac

- stoper
 - miarka do skłonu
 - ławka/stopień/skrzynia
2. Należy wykonać następujące próby:
- a) Test Coopera.
Na stadionie z bieżnią okólną ćwiczący wykonuje 12-to minutowy bieg. Mierzymy pokonany dystans.
Ćwiczący staje bez obuwia na podwyższeniu, na której ułożona jest miara. Stopy są złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji należy wykonać ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję należy utrzymać 2 s. Na miarce odczytujemy wynik w centymetrach.
 - b) Przewrót w przód.
Na materacu należy wykonać 5 przewrotów w przód (tam i z powrotem) z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Przewrót jest nieudany gdy:
 - jest wykonany na głowie
 - jest wykonany przez bark
 - nastąpi podpórka dłońmi w trakcie wykonywania przewrotu.
 - c) Przewrót w tył.
Na materacu należy wykonać 5 przewrotów w tył (tam i z powrotem) z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Przewrót jest nieudany gdy:
 - podczas przewrotu dłonie nie są ustawione przy głowie
 - jest wykonany przez bark
 - podczas przewrotu łokcie lub kolana dotkną podłoża.
 - d) Skok w dal z miejsca.
Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią startową. Następnie wykonuje wymach rąk z jednoczesnym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu próby przewróci się do tyłu, to skok należy powtórzyć. Długość skoku mierzymy w cm.
 - e) Bieg na 50 m.
Należy biegiem pokonać 50 m w jak najkrótszym czasie. Ćwiczący rozpoczyna bieg z pozycji startu wysokiego sprzed linii startu na sygnał prowadzącego. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.
 - f) Siła ramion.
 - Dziewczęta – zwis w podciągnięciu na drążku.
Próbie wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości dosiężnej. Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawisnie na drążku trzymając się nachwytem a kończy kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Mierzymy czas zwisu z dokładnością do 1 s.
 - Chłopcy – podciąganie na drążku.
Próbie wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości doskocznej. W zwisie na drążku trzymany nachwytem należy siłowo ugiąć ręce w stawach łokciowych i podciągnąć proste ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem. Próbie kończymy gdy ćwiczący pozostaje w zwisie dłużej niż 2 s. lub pomimo dwóch kolejnych prób nie może unieść brody nad drążek. Niedozwolona jest pomoc wymachami kończynami dolnymi. Mierzymy liczbę prawidłowo wykonanych prób.
 - g) Siła mięśni brzucha.
Z leżenia tyłem na materacu, z ramionami nad głową (patrząc anatomicznie) ułożone na podłożu, poprzez siad prosty przejść do skłonu w przód. Dozwolony zamach ramion i oderwanie pięt od podłoża. Wracając do leżenia tyłem należy obowiązkowo dotknąć dłońmi podłoża nad głową. Stawy łokciowe mogą być ugięte. Wykonując skłon należy dłońmi dotknąć minimum stawów skokowych. Mierzymy liczbę skłonów w czasie 30 s.

NORMY KWALIFIKACYJNE DO TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH DO KLAS O PROFILU ŻEGLARSKIM W SZKOŁACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Szkoła Podstawowa

Skok w dal w cm (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	105	108	111	114	118	122	126	131	136	141	146	152	158	164	171	178	186	194	202	210
Dziewczęta	100	102	105	108	111	115	119	123	127	132	137	142	148	154	160	166	173	180	187	195

Skłon w przód w cm (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	-3	-1	0	3	5	7	9	11	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Dziewczęta	-3	-1	0	3	5	7	9	11	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Mm brzucha - liczba powtórzeń (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	28	30
Dziewczęta	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	23	25

Zwis w sek. (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	8	9	10	11	12	13	14	15	18	21	24	27	30	34	38	42	46	52	60	70
Dziewczęta	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	22	26	32	40	50

Bieg wahadłowy w sek. (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,5	13,2	12,8	12,5	12,2	11,8	11,5	11,2	10,8	10,5	10,3	10	9,7	9,5
Dziewczęta	17	16,5	16	15,5	15	14,5	14	13,7	13,3	13	12,7	12,3	12	11,7	11,2	11	10,8	10,5	10,2	10

Gimnazjum

Test Coopera w metrach (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	1700	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700
Dziewczęta	1500	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500

Skłon w przód w cm (max 10 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chłopcy	0	2	4	6	8	10	12	13	14	15
Dziewczęta	3	5	8	10	12	14	16	18	19	20

Przewrót w przód - liczba powtórzeń (max 10 pkt)

Punkty	1	4	6	8	10
Chłopcy	1	2	3	4	5
Dziewczęta	1	2	3	4	5

Przewrót w tył - liczba powtórzeń (max 10 pkt)

Punkty	1	4	6	8	10
Chłopcy	1	2	3	4	5
Dziewczęta	1	2	3	4	5

Skok w dal z miejsca w cm (max 10 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chłopcy	145	160	170	180	190	200	210	220	230	240
Dziewczęta	130	145	160	170	180	190	200	210	220	230

Bieg na 50 m w sek. (max 10 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chłopcy	10	9,5	9	8,5	8	7,6	7,3	7	6,7	6,4
Dziewczęta	10,5	9,7	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,3	7	6,7

Zwis w podciągnięciu w sek. (max 15 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chłopcy	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
Dziewczęta	8	15	20	25	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60

Mm brzucha liczba powtórzeń (max 15 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chłopcy	6	8	10	12	14	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Dziewczęta	4	6	8	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Liceum

Test Coopera w metrach (max 20 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Chłopcy	1750	1850	1900	1950	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
Dziewczęta	1600	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600

Skłon w przód w cm (max 10 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chłopcy	0	3	6	8	11	13	15	16	17	18
Dziewczęta	3	6	10	14	17	20	21	22	23	24

Przewrót w przód - liczba powtórzeń (max 10 pkt)

Punkty	1	4	6	8	10
Chłopcy	1	2	3	4	5
Dziewczęta	1	2	3	4	5

Przewrót w tył - liczba powtórzeń (max 10 pkt)

Punkty	1	4	6	8	10
Chłopcy	1	2	3	4	5
Dziewczęta	1	2	3	4	5

Skok w dal z miejsca w cm (max 10 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chłopcy	165	180	192	204	216	228	240	250	260	270
Dziewczęta	140	155	170	183	196	208	216	224	232	240

Bieg na 50 m w sek. (max 10 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chłopcy	10	9,5	9	8,5	8	7,6	7,3	7	6,7	6,4
Dziewczęta	10,5	9,7	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,3	7	6,7

Zwis w podciągnięciu w sek./podciąganie - liczba powtórzeń (max 15 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chłopcy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dziewczęta	10	22	30	35	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70

Mm brzucha liczba powtórzeń (max 15 pkt)

Punkty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Chłopcy	8	10	12	14	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Dziewczęta	6	8	10	12	14	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25