

Zespół testów kwalifikacyjnych do klasy pływackiej IV w Szkole Podstawowej nr 1 im. Janusza Kusocińskiego w Ożarowie Mazowieckim

I Cel testów:

1. Nabór do IV klasy sportowej dzieci o wysokim poziomie wrodzonych cech motorycznych decydujących o wysokim wyniku w sporcie pływackim,
2. Nabór dzieci o wysokim wskaźniku inteligencji (dzieci szybko przyswajające wiedzę szkolną),
3. Nabór dzieci szybkorosnących, późnodojrzewających (powyżej 80 centyla).

II Szkolenie wstępne – klasa IV

1. Obserwacja rozwoju cech motorycznych pod wpływem treningu,
2. Obserwacja stanu zdrowia, pracowitości, obowiązkowości i motywacji do sportu pływackiego,
3. Dobór najzdolniejszych dzieci do treningu pływackiego do klasy V.

III Trening wyczynowy

1. Od klasy V stopniowanie zakresu obciążeń treningowych w dążeniu do mistrzostwa sportowego

Zastosowane testy

Podstawowym testem jest międzynarodowy test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży (od 7 do 19 lat).

Testy pływackie

1. Testy badające gibkość kręgosłupa i pasa barkowego na lądzie,
2. Testy określające uzdolnienia wrodzone (pływalność, czucie wody),
3. Testy określające poziom wyszkolenia pływackiego w klasie 0, I, II, III.

Suma zdobytych punktów w systemie rankingowym określa przydatność wstępną do sportu pływackiego.

Materiał opracował Trener Koordynator KS „1” Ożarów Mazowiecki Tadeusz Staniszewski

Ożarów Mazowiecki 25.04.2012r.

Woda

1. Umiejętność pływania czterema stylami pływackimi – 20pkt.
2. Poniżej czterech stylów pływackich – 10pkt.
3. Jeden styl pływacki – 5pkt.
4. Umiejętność wydobycia przedmiotu z dna na głębokości 1,8m – 20pkt.
5. Poprawny skok startowy:
 - a) 20pkt
 - b) 10pkt.
 - c) 5pkt.
6. Poprawny nawrót:
 - a) 20pkt
 - b) 10pkt.
 - c) 5pkt.
7. Szybkość pływania na dystansie 50m kraulem:
 - a) dziewczęta:
 - 45sekund lub poniżej – 20pkt.
 - do 48sekund – 10pkt.
 - do 50sekund – 5pkt.
 - powyżej 50sekund – 0pkt.
 - a) chłopcy:
 - 40sekund lub poniżej – 20pkt.
 - do 42sekund – 10pkt.
 - do 44sekund – 5pkt.
 - powyżej 44sekund – 0pkt.

Ocena ogólna:

1. 160pkt. – bardzo dobra
2. 159pkt.-95pkt. – dobra
3. 94pkt.-50pkt. – dobra minus
4. 49pkt.-30pkt – dostateczna
5. poniżej 30pkt. – niedostateczna

Ląd

Test sprawności i przydatności do szkolenia pływackiego dla uczniów klas III oparty na międzynarodowym teście sprawności fizycznej dzieci 10 letnich.

1. Wysokość ciała powyżej 80 centyla dla dziewcząt i chłopców (tabele Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie),
2. Skłon tułowia do przodu - nogi wyprostowane w kolanach (gibkość kręgosłupa):
 - a) palce rąk 15cm poniżej poziomu nóg – 20pkt.
 - b) palce rąk 10cm poniżej poziomu nóg – 15pkt.
 - c) palce rąk 5cm poniżej poziomu nóg – 10pkt.
 - d) palce rąk do poziomu nóg – 5pkt.
 - e) palce rąk powyżej poziomu nóg – 0pkt.
3. Przemach oburącz do tyłu na wyprostowanych ramionach ze sznurkiem (gibkość pasa barkowego):
 - a) 10cm mniej niż szerokość barków – 20pkt.
 - b) 5cm mniej niż szerokość barków – 15pkt.
 - c) na szerokość barków – 10pkt.
 - d) 5cm powyżej szerokości barków – 5pkt.
 - e) więcej niż 5cm powyżej szerokości barków – 0pkt.
4. Skok w dal z miejsca obunóż (skoczność i siła nóg):
 - a) 2 metry – 20pkt.
 - b) 1,8m – 15pkt.
 - c) 1,6m – 10pkt.
 - d) 1,4m – 5pkt.
 - e) mniej niż 1,4m – 0pkt.