

Sekcja Żeglarska TS Kuźnia Rybnik ogłasza harmonogram naboru oraz zasady weryfikacji sprawności fizycznej kandydatów do **IV klasy sportowej o PROFILU ŻEGLARSKIM** Szkoły Podstawowej nr. 10

### **HARMONOGRAM NABORU**

**31.05.2017** – ostateczny termin składanie podań w sekretariacie szkoły lub na adres mailowy [a.mrugalska@zagle.rybnik.pl](mailto:a.mrugalska@zagle.rybnik.pl) (w tytule należy wpisać „KLASA ŻEGLARSKA”),

**7.06.2017** – próba sprawności fizycznej godz. 16.00 sala gimnastyczna GM nr 2 ,

**12.06.2017** – ogłoszenie listy kandydatów zakwalifikowanych na stronach internetowych szkoły oraz sekcji.

Wzór podania znajduje się w załączniku.

### **ZASADY WERYFIKACJI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW DO KLAS O PROFILU ŻEGLARSKIM**

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.

### **OPIS TESTÓW SPRAWNOŚCIOWYCH DO KLAS O PROFILU ŻEGLARSKIM**

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. Próbę 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 znajdują 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