

## Regulamin Sprawdzianu Uzdolnień Kierunkowych dla kandydatów do klas pierwszych

### Sportowej Szkoły Podstawowej nr 1 im. Polskich Olimpijczyków w Koszalinie

#### KRYTERIA OCENY TESTU SPRAWNOŚCI DLA KANDYDATÓW DO KLASY PIERWSZEJ

1. Test ma za zadanie sprawdzenie predyspozycji dziecka do uprawiania sportu.
2. Do testu muszą przystąpić wszyscy kandydaci ubiegający się o przyjęcie do klasy pierwszej Sportowej Szkoły Podstawowej nr 1. Nieprzystąpienie do testu skutkuje uzyskaniem oceny negatywnej. Do testu w pierwszym terminie naboru przystępują kandydaci, którzy Sportową Szkołę Podstawową nr 1 wybrali w pierwszej preferencji.

#### I. SALA GIMNASTYCZNA

- **bieg wahadłowy 4 x 10 m** (przenoszenie dwóch woreczków na odcinku 10 m) - uczeń ustawia się w kole i na sygnał biegnie jak najszybciej do koła ustawionego w odległości 10 m od miejsca startu, zabiera jeden woreczek i przenosi go do koła, z którego startował, następnie biegnie po drugi woreczek i robi to samo co z pierwszym. Próba wykonywana jest na czas, który zatrzymywany jest w momencie położenia drugiego woreczka w kole startu.
- **test gibkości - skłon tułowia w siadzie** - dziecko w siadzie prostym (wyprostowane nogi) z rękoma uniesionymi do góry wykonuje skłon w przód i stara się sięgnąć palcami rąk jak najdalej do przodu. Wynik odczytywany jest na skali umieszczonej na ławeczce.

W zależności od liczby kandydatów biorących udział w teście przydzielana jest liczba punktów za najlepszy czas uzyskany w biegu i najlepszy wynik uzyskany w teście gibkości.

Przykład: W przypadku 60 kandydatów, najlepszemu wynikowi będzie odpowiadała liczba 60, kolejne zaś będą o 1 punkt mniejsze.

#### II. BRODZIK

Wszystkie ćwiczenia w wodzie prowadzone są z asekuracją trenera pływania. W skład testu sprawnościowego wchodzi następujące próby wykonywane na płytkiej części brodzika:

- **zanurzenie głowy pod wodę i wykonanie wydechu**
  - brak wykonania wydechu do wody: 0 pkt
  - pojedynczy wydech do wody: 10 pkt
  - wykonanie co najmniej dwóch wydechów do wody: 20 pkt
  - wykonanie trzech i więcej wydechów do wody: 30 pkt
- **leżenie na piersiach, tzw. gwiazda (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok)**
  - brak podjęcia próby: 0 pkt
  - gwiazda w pozycji na piersiach z przyborem (deska, makaron): 10 pkt
  - gwiazda w pozycji na piersiach - nogi opadają: 20 pkt
  - gwiazda w pozycji na piersiach - wytrzymanie 3-5 sek.: 30 pkt

- **wyłowienie przedmiotu z wody**

- brak podjęcia próby: 0 pkt
- zanurzenie głowy pod lustro wody: 10 pkt
- zejście po żerdzi pod lustro i wyjęcie przedmiotu: 20 pkt
- wyłowienie samodzielne przedmiotu z dna: 30 pkt

W obu przypadkach o pozytywnym zaliczeniu prób sprawności decyduje ilość zdobytych punktów. Kandydaci na ich podstawie zostają umieszczeni na liście. Na miejscu pierwszym znajduje się osoba z największą ilością punktów, pozostali zajmują miejsca odpowiednio dalsze. Pozytywny wynik testu sprawności uzyskuje pięćdziesięciu kandydatów, którzy uzyskali największą ilość punktów.

### **Przygotowanie do próby**

1. **Próba w wodzie** – strój do pływania, ręcznik, klapki, okulary, czepek
2. **Próba w sali gimnastycznej** - strój sportowy (krótkie spodenki i koszulka, buty sportowe)

W próbie kandydatowi może towarzyszyć 1 osoba.