

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE  
DO SEKCJI PŁYWACKIEJ UKS KRZYWOUSTY  
/zawodnicy 12 lat - rocznik 2005/**

**I. Próby sprawności w wodzie**

**1. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m**

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05. Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

*\* w przypadku braku wyniku z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych*

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

**3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m \***

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05. Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

*\* w przypadku braku wyniku z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych*

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49

<b>40</b>	6.20,04	6.08,06
<b>30</b>	6.26,82	6.14,63
<b>20</b>	6.33,61	6.21,21
<b>10</b>	6.40,39	6.27,78

**4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/** Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

**a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

**b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

**c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

**d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów**

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

## II. Próby sprawności na lądzie

### 1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

#### a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

#### b) pomiar

Próba wykonywana jest I raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

#### c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

#### a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

#### b) pomiar

Próba wykonana jest I raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

#### c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższa. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	31-35 s	8
80	28-31 s	7
70	24-28 s	6
60	20-24 s	5
50	20-25 s	4
40	15-20 s	3
30	10-14 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

### 2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

#### 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.

12 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	195-205	215-225
90	185-195	205-215
80	175-185	195-205
70	165-175	185-195
60	155-165	175-185
50	145-155	165-175
40	135-145	155-165
30	125-135	145-155
20	115-125	135-145
10	105-115	125-135

### 3. Siła 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 (dotyka łopatkami do materacu). 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.

12 lat		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	31-32	34-35
90	29-30	32-33
80	27-28	30-31
70	25-26	28-29
60	23-24	27
50	22	26
40	21	25
30	20	24
20	19	23
10	18	22

Suma punktów uzyskanych w teście sprawności decyduje o przyjęciu do sekcji pływackiej UKS Krzywousty oraz brana jest pod uwagę przy podziale grup treningowych.

Opracowano na podstawie testów sprawności PZP