

**ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE  
DO SEKCJI PŁYWACKIEJ UKS KRZYWOUSTY  
/zawodnicy 13 lat i starsi- rocznik 2004 i starsi/**

**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	2.51,67	2.41,47
90	2.55,10	2.44,70
80	2.58,54	2.47,93
70	3.01,97	2.51,16
60	3.05,40	2.54,39
50	3.08,85	2.57,62
40	3.12,27	3.00,85
30	3.15,70	3.04,08
20	3.19,14	3.07,31
10	3.22,57	3.10,53

2. **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	5.13,48	5.00,70
90	5.19,75	5.06,71
80	5.26,02	5.12,73
70	5.32,39	5.18,74
60	5.38,56	5.24,76
50	5.44,83	5.30,77
40	5.51,10	5.36,78
30	5.57,37	5.42,80
20	6.03,64	5.48,81
10	6.09,91	5.54,83

### 3. 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 stroną/ - **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 łądzie

### 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*

Drażek 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 1 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 dłuższą. Drażek 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	41-45 s	10
90	37-40 s	9
80	33-36 s	8
70	29-32 s	7
60	25 -28 s	6
50	20-25 s	5
40	15-20 s	4
30	10-15 s	3
20	5-10 s	2
10	0-5 s	1

## **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.

13 lat i starsi		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	200-210	230-240
90	190-200	220-230
80	180-190	210-220
70	170-180	200-210
60	160-170	190-200
50	150-160	180-190
40	140-150	170-180
30	130-140	160-170
20	120-130	150-160
10	110-120	140-150

### 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.

13 lat i starsi		
Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	32-33	35-36
90	30-31	33-34
80	28-29	31-32
70	26-27	29-30
60	24-25	28
50	23	27
40	22	26
30	21	25
20	20	24
10	19	23

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