

OCENA SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I SELEKCYJNEJ

Ocena Sprawności Fizycznej i Selekcyjnej składa się z 4 prób. Wykonanie prób należy poprzedzić 5 minutową rozgrzewką, a bezpośrednio przed próbą należy zapoznać badanych ze sposobem ich wykonania teoretycznie i praktycznie (próba rozgrzewkowa). Testowany powinien ćwiczyć w odpowiednim stroju (krótkie spodenki, koszulka, obuwiu sportowe bez „wkretów”). Próby wykonujemy na nawierzchniach przyczepnych o podłożu naturalnym lub syntetycznym.

1. Bieg wahadłowy 3x10m (próba szybkości)
2. Skok w dal z miejsca - próba mocy
3. Rzut piłką lekarską w przód nad głowę -próba siły
4. Bieg czterominutowy- próba wytrzymałości

Testowany wykonuje 4 próby spośród: 1-a; szybkość (bieg wahadłowy 3x10m, 2-ga; moc/skoczność (skok w dal z miejsca), 3-a; siła (rzut piłką lekarską oburącz w przód nad głowę), 4-a; wytrzymałość (bieg czterominutowy).

Wyniki oceniane są w skali punktowej od 1-100 wg tabeli nr 2. Po podsumowaniu 4 rezultatów można ocenić sprawność ogólną. Ocena dobra (4) wskazuje optymalną przydatność i może stanowić kryterium zakwalifikowania do klas sportowych na poziomie:

- **szkoły podstawowej**- 3x10m, skok w dal z miejsca, rzut p. lek. w przód nad głowę, bieg czterominutowy

TABELA UPROSZCZONA OCENY SPRAWNOŚCI LEKKOATLETYCZNEJ (wg tabeli nr 1).

Wg sumy wyników pkt czterech konkurencji:

I. 3x10 m, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską w przód nad głowę, bieg czterominutowy

OCENA	SUMA PUNKTÓW	KATEGORIA													
		10 lat i młodsi		11 lat		12 lat		13 lat		14lat		15 lat		16 lat	
		dz	chł	dz	chł	dz	chł	dz	chł	dz	chł	dz	chł	dz	chł
5	PKT	231	238	246	257	263	279	282	305	304	316	308	326	322	332
4	PKT	197	205	212	223	228	242	247	264	262	287	277	304	295	316
3	PKT	161	168	176	187	192	206	207	228	225	251	241	268	258	283

Opis prób

1. Bieg wahadłowy 3x10m- próba szybkości

a) przybory, urządzenia:

tyczka slalomowa- szt. 2

stoper- szt. 1, miara 20m- szt. 1,

taśma/kreda (linia startu o szer. 5cm i dł. 200cm), protokół,

stadion lekkoatletyczny (podłoże naturalne lub o nawierzchni syntetycznej)

b) wykonanie:

Pokaz i objaśnienie: 1 próba rozgrzewkowa, 1 mierzona.

Testowany przyjmuje pozycję startu wysokiego za linią startu przy tyczce nr 1

naprzeciw linii mety- tyczka nr 2. Na sygnał „start” lub inny(np. gwizdek) biegnie jak

najszybciej do tyczki nr 2, obiega w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara (lewym barkiem) ,
biegnie do tyczki nr 1, obiega tyczkę jak wyżej i biegnie w kierunku mety.

c) pomiar:

Mierzący próbę ustawiony prostopadle do linii biegu naprzeciw tyczki nr 2. Stoper zostaje

uruchomiony z chwilą oderwania dowolnej nogi od podłoża, a wyłączony z chwilą przekroczenia

linii mety (barki przekraczają linię tyczki nr 2). Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,01s.

W przypadku poślizgnięcia, przewrócenia się, dopuszcza się powtórzenie próby.

2. Skok w dal z miejsca- próba mocy

a) przybory, urządzenia:

miara 10m- szt. 1, taśma/kreda (linia odbicia o szer. 5cm i dł. 100cm), protokół,

listwa (przymiar)- długość 100 cm, szer. do 5 cm., gr. do 1,5 cm

stadion lekkoatletyczny (podłoże naturalne lub o nawierzchni syntetycznej)

b) wykonanie: pokaz i objaśnienie; 1 próba rozgrzewkowa, 2 próby mierzone (jedna po drugiej).

Testowany staje w rozkroku (pozycja w rozkroku), tuż przed linią odbicia (nie można stać na linii), po
czym wykonuje odbicie obunóż i ląduje na podłożu (można wykonywać zamachy i przedmachy,
wychylać się w przód i w tył, przetaczać się na stopach, ale nie wolno oderwać stóp od podłoża).

c) pomiar: odległość skoku mierzy się po linii prostej, prostopadle od linii odbicia skoku,

do najbliższego śladu pozostawionego przez dowolną część ciała- przymiar (listwa), w przypadku
upadku na plecy badany może próbę powtórzyć).

Próbkę wykonuje się dwukrotnie – jedna po drugiej, wynik podaje się

z dokładnością do 1 cm. Zapisujemy wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

3. Rzut piłką lekarską znad głowy w przód -próba siły

a) przybory, urządzenia:

stadion lekkoatletyczny (podłoże naturalne lub o nawierzchni syntetycznej)

piłka lekarska 1kg dla wieku do **13 r.ż.**

miara 20m- szt. 1, taśma/kreda (linia rzutu o szer. 5cm i dł. 100cm), protokół,

b) wykonanie: Pokaz i objaśnienie. 1 próba rozgrzewkowa, 2 próby mierzone.

Testowany staje w rozkroku (pozycja w rozkroku) przodem do kierunku rzutu, tuż przed linią rzutu(nie
można stać na linii), ramiona uniesione nad głową, piłka trzymana w dłoniach oburącz.

Wychylając się w tył wykonuje wyrzut, tzw. „ autem” (można wychylać się w przód i w tył, przetaczać się
na stopach, ale nie wolno oderwać stóp od podłoża)

Po rzucie nie wolno przekroczyć linii rzutu żadną częścią ciała.

c) pomiar: odległość rzutu mierzy się od linii rzutu do najbliższego śladu pozostawionego przez piłkę- bliższa
krawędź piłki, po linii prostej, prostopadle do linii rzutu.

Próbkę wykonuje się dwukrotnie – jedna po drugiej.

Wynik podaje się z dokładnością do 5 cm. Zapisujemy wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

4. Bieg czterominutowy - próba wytrzymałości:

Próbie wykonuje się na stadionie o „pętli” 400m

a) przybory, urządzenia:

stadion lekkoatletyczny (podłoże naturalne lub o nawierzchni syntetycznej)

miara 20m- szt. 1, pchełki - szt. 40

stoper - szt. 1, gwizdek- szt. 1,

taśma/kreda (linia startu o szer. 5cm i dł. 200 cm), protokół,

b) wykonanie: pokaz i objaśnienie- Zwracamy uwagę, aby tempo biegu na początku było optymalnie wysokie. W razie dużego zmęczenia można przejść w marsz co nie dyskwalifikuje testowanego. Na sygnał prowadzącego test(gwizdek), grupa biegnie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Prowadzący podaje czas: *pozostało 3 minuty, pozostało 2 minuty, pozostała 1 minuta, 30 sekund, 15, 10, 5, 4, 3, 2, 1 sekunda.*

Na sygnał (gwizdek lub STOP) testowani zatrzymują się w miejscu ukończenia biegu.

c) pomiar: Odnotowujemy ilość przebiegniętych okrążeń, mnożymy przez 400 metrów i dodajemy dystans przebiegnięty ponad pełne okrążenie. Wynik zapisujemy z dokładnością do 10m.