

Miejsce testu: Stadion miejski w Kwidzynie ul. Sportowa 6, płyta główna

Termin: Wyznaczony w harmonogramie

Inne: Kandydat musi przedstawić zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do próby wydolnościowej, zgodę rodziców oraz być ubrany w strój sportowy.

Jednym z warunków przyjęcia do szkoły jest uzyskanie pozytywnej oceny z testu sprawnościowego .

Rekomendowane przez PZLA próby podlegające ocenie to: bieg na dystansie 50 m, skok w dal z miejsca, bieg ciągły, zwis/podciąganie, skłony w przód z leżenia tyłem, skłon tułowia w przód.

Biorąc pod uwagę indywidualne uwarunkowania oraz predyspozycje uczniów zespół ds. rekrutacji działający przy ZSO nr 2 w Kwidzynie podjął decyzję o dwóch próbach którymi będą poddani kandydaci i które będą decydować o przyjęciu do szkoły: **bieg ciągły oraz zwis/ podciąganie.**

Za poszczególne próby kandydat otrzymuje punkty.

Opis sposobu wykonania prób:

1. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości:

1000 m- dla chłopców;

800 m- dla dziewcząt;

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca” badany staje przed linią startu w pozycji startowej

wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiednim tempem do linii mety;

b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;

2. Ugięcia rąk w zwisie/zwis na drążku - próba siły rąk i barków:

Uginanie rąk w zwisie (podciąganie) - dla chłopców;

a) wykonanie – badany chwyta drążek nachwytem na szerokość barków

(z podskoku lub z podwyższenia) następnie wykonuje zwis - na sygnał podciąga ciało tak

wysoko, by broda znalazła się nad drążkiem - powraca do zwisu, w którym nie może pozostać dłużej niż 2 sekundy.

b) pomiar

– liczy się pełne podciągnięcia

Zwis na drążku - dla dziewcząt;

a) wykonanie - z podstawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach

ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna

się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem;

b) pomiar - próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund.

Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;

MTSF - tabela punktacyjna zmodyfikowana na potrzeby systemu rekrutacyjnego ZSO 2 w Kwidzynie.

Punktacja ZSO 2	Bieg ciągły 800m	Zwis na drążku	Bieg ciągły 1000m (chłop.)	Uginanie rąk w zwisie (podciąganie)
	(dziew.) Czas podany w sekundach	Czas podany w sekundach	Czas podany w sekundach	Ilość podciągnięć
50	210	23	210	9
49	213	22	213	
48	216	21	216	
47	220	20	219	8
46	223	19	222	
45	226	17	225	
44	230	15	229	7
43	233	14	232	
42	236	12	235	6
41	239	11	238	
40	243	9	241	5
39	246	7	244	
38	250	5	247	
37	253	4	250	4
36	256	3	254	
35	260	2	257	
34	263	1	260	3
33	266		263	
32	270		266	
31	273		269	2

30	277		273	
29	281		276	
28	285		280	1
27	289		283	
26	293		287	
25	297		290	
24	301		294	
23	305		297	
22	309		301	
21	313		305	
20	317		308	
19	321		311	
18	325		313	
17	329		316	
16	333		318	
15	337		320	
14	341		322	
13	345		324	
12	349		326	
11	353		328	
10	356		330	
9	359		332	
8	362		334	
7	365		336	
6	368		338	
5	371		340	
4	374		342	
3	377		344	
2	379		346	
1	381		348	
0	383			