

EGZAMIN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY OGÓLNEJ Z PROGRAMEM JUDO – KLASA I

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 267

W WARSZAWIE

w roku szkolnym 2019/2020

Uwaga!!!

Przed przystąpieniem dziecka do próby sprawności fizycznej należy złożyć w szkole lub przed egzaminem u prowadzącego zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu.



EGZAMIN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DO KLASY OGÓLNEJ Z PROGRAMEM „PIERWSZY KROK JUDO”

Jednym z głównych elementów postępowania kwalifikacyjnego jest sprawdzian poziomu zdolności motorycznych opisany poniżej. Zasadniczo sprawdzian składa się z 4 prób ocenianych punktowo. Dopuszcza się przeprowadzenie przez osobę prowadzącą sprawdzian, dodatkowych ćwiczeń badających zdolności dziecka pod kątem predyspozycji do uprawiania judo. Oprócz sprawdzianów poziomu zdolności motorycznej przeprowadzana jest rozmowa kwalifikacyjna.

1. Konkurencja sprawnościowa – tor przeszkód – szybkość i koordynacja ruchowa:

Tor o długości 12 m, start (2 pachołki), na 2 metrze koło hula hop przejście dowolnym sposobem(od góry lub od dołu), na 5 metrze materac 20 cm grubości - 2 m długości (przebiegnięcie po nim), na 10 metrze płotek wysokość 70 cm (przejście pod nim), na 12 metrze pachołek obiegnięcie w lewą stronę, sprint do punktu startu, obiegnięcie w lewą stronę pachołka startu i powtórzenie wszystkich elementów, wyłączenie czasu po przekroczeniu linii pachołka startu - mety po 2 obiegnięciu. (nie wykonanie któregokolwiek ćwiczenia - 2 sekundy kary).

Punktacja chłopcy:

Waga lekka - <17kg – 27 kg

<18,5	5 pkt.
18,6 – 20,5	4 pkt.
20,6 – 22,0	3 pkt.
22,01 – 22,99	2 pkt.
23 – 25, 0	1 pkt.
>25,01 sek.	0 pkt.

Waga średnia – 28 – 38 kg

<22,0	5 pkt.
22,01 – 23,0	4 pkt.
23,01 – 24,0	3 pkt.
24,01 – 25,0	2 pkt.
25,01 – 26,5	1 pkt.
> 26,6	0 pkt.

Waga ciężka – 39-49kg>	
<23,0	5 pkt.
23,01 – 24,0	4 pkt.
24,01 - 25,0	3 pkt.
25,01 – 26,0	2 pkt.
26,01 – 27,0	1 pkt.
> 27,01	0 pkt.

Punktacja dziewczęta:

Waga lekka - <15kg – 25 kg	
<19,5	5 pkt.
19,6 – 21,5	4 pkt.
21,6 – 23,0	3 pkt.
23,01 – 23,99	2 pkt.
24,0 – 25, 0	1 pkt.
>25,01 sek.	0 pkt.

Waga średnia – 26 – 36 kg	
<22,0	5 pkt.
22,01 – 23,0	4 pkt.
23,01 – 24,0	3 pkt.
24,01 – 25,0	2 pkt.
25,01 – 26,5	1 pkt.
> 26,6	0 pkt.

Waga ciężka – 37-47kg	
<23,0	5 pkt.
23,01 – 24,0	4 pkt.
24,01 - 25,0	3 pkt.
25,01 – 26,0	2 pkt.
26,01 – 27,0	1 pkt.
> 27,01	0 pkt.

2. Konkurencja siłowa - zwis na drążku – siła ramion i obręczy barkowej:

zwis na drążku przysięciennym- ramiona ugięte, broda powyżej drążka:

punktacja:

Chłopcy waga lekka i średnia:

19 i więcej sek. – 5 pkt.
18 -14 sek. – 4 pkt.
13 - 9 sek. – 3 pkt.
8 - 4 sek. – 2 pkt.
3 -1 sek. – 1 pkt.

Dziewczeta i chłopcy waga ciężka (dopuszcza się zwis na wyprostowanych rękach)

16 i więcej sek. – 5 pkt.
15 -11 sek. – 4 pkt.
10 - 7 sek. – 3 pkt.
6 - 4 sek. – 2 pkt.
3 -1 sek. – 1 pkt.

3. Konkurencja siłowa – siła mięśni brzucha:

Siady z leżenia tyłem wykonywane w ciągu 30 sek. Próbę wykonuje się z leżenia tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, dłonie splecione na karku, stopy pod pierwszym szczebelkiem drabinek. Ćwiczący unosi tułów do siadu i dotyka łokciami kolan, a następnie powraca do leżenia tyłem.

Czynność tę powtarza w ciągu 30 sekund.

punktacja:

19 i więcej powt. – 5 pkt.

15 - 18 powt. – 4 pkt.

10 - 14 powt. – 3 pkt.

6 - 9 powt. – 2 pkt.

do 5 powt. – 1 pkt.

4. Konkurencja gibkościowa :

W pozycji stania na ławce należy wykonać skłon w przód. Linia ławki oznacza 0 pkt. Poniżej każdy centymetr jest zaliczany jako punkty dodatnie. Powyżej oceniane jest jako 0 pkt.

Próba sprawności motorycznej – 15 pkt. max

Rozmowa kwalifikacyjna – 5 pkt. Max

Otrzymane punkty mnożymy razy 5. W sumie można otrzymać 100 punktów. Warunkiem przyjęcia do klasy jest uzyskanie minimum 55 punktów.