

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

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 267

W WARSZAWIE

**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 któregośkolwiek 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 przyściennym- 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.