

Test sprawnościowy

Konkurencje i normy podlegające ocenie w trakcie testu:

L.P.	TEST SPRAWNOŚCIOWY SELEKCJA		NORMA
1.	TEST WODNY	50m stylem dowolnym	40 s
1.		Pływanie pod wodą	25 m
1.		400m stylem dowolnym	8 min
1.		Test zachowania się w środowisku wodnym	Zaliczenie
1.	TEST LĄDOWY	Bieg na dystansie 3000 m	12 min 30 s
1.		Podciąganie na drążku wysokim	14 razy
1.		Skłony tułowia z leżenia w czasie 2 min	70 razy
1.		Wejście po linie 5m	Zaliczenie
1.		Uginanie ramion na poręczach	20 razy
1.		Bieg wahadłowy 10x10m	30,0
1.	WALKA WRĘCZ	Motywacja	Zaliczenie
1.		Koordinacja	Zaliczenie
1.		Kondycja	Zaliczenie
1.		Umiejętności	Zaliczenie
1.	TEST WODNO -WYSOKOŚCIOWY	Skok do wody	Zaliczenie
1.		Wejście po drabince SPELEO	Zaliczenie
1.		Zjazd po linie „kolejka tyrolska” do wody	Zaliczenie

L.P.	TEST SPRAWNOŚCIOWY KWALIFIKACJA		NORMA
1.	TEST WODNY	50m stylem dowolnym	45 s
2.		Pływanie pod wodą	15 m
3.		200m stylem dowolnym	4 min
4.	TEST LĄDOWY	Bieg na dystansie 3000 m	13 min 30 s
5.		Bieg wahadłowy 10x10	30,5 s
6.		Podciąganie na drążku wysokim	10 razy
7.		Skłony tułowia w przód	60 razy

Opis poszczególnych konkurencji:

1) Pływanie na dystansie 50 m – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (nie dopuszcza się startu z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na sygnał „długi gwizdek” kandydat staje na słupku startowym, na komendę "NA MIEJSCA" kandydat przyjmuje pozycję startową na słupku, na komendę/sygnał "START" wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym dystans 50 m. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sek. od komendy/sygnału "START" do momentu dotknięcia dłonią z brzegiem pływalni.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

2) Pływanie pod wodą na dystansie 25 m – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25- lub 50-metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za wyjątkiem okularów pływackich). Start wykonuje się z wody. Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na komendę "NA MIEJSCA" kandydat staje w wodzie tyłem do krawędzi basenu (słupka startowego), na komendę "START" wykonuje zanurzenie a następnie pokonuje jak największą odległość pod wodą. W miejscu wynurzenia się kandydat chwyta ręką za tor i oczekuje na zgodę na wyjście z wody, po dokonaniu pomiaru odległości przez prowadzącego test. W czasie wykonywania ćwiczenia całe ciało kandydata powinno znajdować się poniżej lustra wody, wynurzenie jakiegokolwiek części ciała skutkuje zaliczeniem dystansu do miejsca wynurzenia.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

3) Pływanie stylem dowolnym – odbywa się na dystansie 400 m / 200 m na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym bez wykorzystania sprzętu pływackiego (za wyjątkiem okularów pływackich). Skok startowy wykonuje się na głowę z wysokości minimum 50 cm od lustra wody (nie dopuszcza się startu z wody). Pływanie prowadzi się pojedynczo lub seriami. Na sygnał „długi gwizdek” kandydat staje na słupku startowym, na komendę "NA MIEJSCA" kandydat przyjmuje pozycję startową na słupku, na komendę/sygnał "START" wykonuje skok startowy i pokonuje sposobem dowolnym dystans 50 m. Czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 sek. od komendy/sygnału "START" do momentu dotknięcia dłonią z brzegiem pływalni.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

4) Test zachowania się w środowisku wodnym – odbywa się na pływalniach krytych i otwartych (25 lub 50 metrowych), w stroju kąpielowym (bez wykorzystania sprzętu pływackiego tj. płetwy, „łapki”, okulary / maski pływackie). Na sygnał wydany przez instruktora kandydat ze związanymi na wysokości kostek nogami oraz związanymi za plecami na wysokości nadgarstków ramionami - wykonuje skok do wody na nogi ze słupka startowego i wykonuje kolejne po sobie ćwiczenia bez odpoczynku:

- Ćwiczenie nr 1 - wykonuje odbicie z nóg od dna do wynurzenia, po wynurzeniu nabiera powietrze i powtarza odbicia w czasie 1 min.
- Ćwiczenie nr 2 - utrzymuje się na powierzchni wody w czasie 1 min wykonując ruchy ciałem w taki sposób żeby nie zerwać wiązań.
- Ćwiczenie nr 3 - przepłynięcie dystansu 15 metrów.

Wszystkie ćwiczenia realizowane są z asekuracją instruktora, który w ich trakcie chłapie wodą na twarz kandydata.

Zaliczenie - poprawne wykonanie wszystkich ćwiczeń w konkurencji.

5) Bieg na dystansie 3000 m – prowadzony jest w stroju sportowym na bieżni lekkoatletycznej, drodze lub terenie o równej i twardej nawierzchni (o równej sumie spadków i wzniesień terenowych). Sposób prowadzenia: seriami (grupami) lub całością. Na komendę "START" grupa rozpoczyna bieg. Czas mierzony jest z dokładnością do 1 sek. od komendy "START" do momentu przekroczenia linii mety.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

6) Wspinanie się po linie 5 m – na komendę „GOTÓW” kandydat przyjmuje dowolną pozycję gotowości przy linie (bez dotykania liny), a następnie pozostaje w bezruchu. Na komendę „START” wspina się rękoma po linie bez lub z użyciem nóg. Konkurencja kończy się z chwilą gdy kandydat chwyci linę jedną ręką w miejscu oznaczonym znacznikiem.

Ćwiczenie wykonane niezgodnie z opisem nie jest zaliczane.

Zaliczenie – chwyt ręki na znaczniku.

7) Podciąganie na drążku wysokim – minimalna wysokość drążka - 220 cm. Na komendę "GOTÓW" egzaminowany wykonuje zwis nachwytem o ramionach wyprostowanych w stawach łokciowych – pozycja wyjściowa. Na komendę "ĆWICZ" podciąga się siłowo, bez wykonywania jakichkolwiek dodatkowych ruchów tułowia i kończyn dolnych tak, aby broda znalazła się powyżej prętnika drążka wysokiego, po czym wraca do pozycji wyjściowej i ponawia ćwiczenie. Instruktor głośno podaje ilość zaliczonych podciągnięć. Jeżeli kandydat wykona ćwiczenie niezgodnie z opisem, instruktor powtarza ostatnią liczbę wykonanych prawidłowo podciągnięć.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

8) Skłony tułowia w przód w czasie 2 min. – na komendę "GOTÓW" egzaminowany przyjmuje pozycję leżącą tyłem: palce rąk splecione i ułożone z tyłu na głowie, ramiona dotykają materaca, stopy rozstawione na szerokość bioder, przytrzymywane przez

współcwiczącego lub podłożone pod najniższy szczebel drabinki, nogi ugięte w stawach kolanowych maksymalnie do kąta prostego. Na komendę "ĆWICZ" wykonuje skłon wprzód, dotykając łokciami kolan, po czym powraca do leżenia, tak aby umożliwić splecionym palcom na głowie kontakt z podłożem. Podczas ćwiczenia nie odrywa się bioder od podłoża. Egzaminujący głośno wymienia kolejne liczby prawidłowo wykonanych skłonów. Jeżeli egzaminowany wykona powtórzenie niezgodnie z opisem, egzaminujący powtarza ostatnią liczbę zaliczonych skłonów.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

9) Uginanie i prostowanie ramion w podporze na poręczach – na komendę „GOTÓW” kandydat wskakuje na poręcz do podporu na ramionach wyprostowanych, a następnie pozostaje w bezruchu. Na komendę „ĆWICZ” ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się niżej stawów łokciowych, wraca do pozycji wyjściowej (wyprostowane stawy łokciowe) i ponawia ćwiczenia. Podczas ćwiczenia dopuszcza się ugięcie i wyprost nóg. Instruktor głośno wymienia kolejne liczby prawidłowo wykonanych skłonów. Jeżeli egzaminowany wykona powtórzenie niezgodnie z opisem, egzaminujący powtarza ostatnią liczbę zaliczonych powtórzeń. Kontakt z podłożem kończy ćwiczenie.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

10) Bieg wahadłowy 10 x 10 m – odbywa się w stroju sportowym. Na komendę „START” kandydat rozpoczyna bieg w kierunku przeciwległej chorągiewki, obiega ją, wraca do chorągiewki na linii startu, obiega ją i pokonuje tę trasę pięciokrotnie. Przewrócenie chorągiewki powoduje powtórzenie próby, która jest próbą ostateczną. Czas mierzy się z dokładnością do 0,1 sek., od sygnału startu do momentu przekroczenia linii mety. Po każdym okrążeniu instruktor podaje liczbę pozostałych powtórzeń np. „jeszcze cztery”. Do ćwiczenia wykorzystywane są „chorągiewki/słupki” o parametrach: wysokość, co najmniej 160 cm, średnica podstawy nie przekraczająca 30 cm i wadze do 3,5 kg. Zdający nie może chwytać (przytrzymywać) chorągiewki podczas próby.

Zaliczenie – wykonanie konkurencji w określonej normie.

11) Walka wręcz – poprzedzona jest długotrwałą i wyczerpującą rozgrzewką. Zawiera elementy walki w parterze i w stójce. Ukierunkowana jest przede wszystkim na walkę bokserską. Ocenia się:

- motywację;
- koordynację ruchową;
- kondycję fizyczną.

Zaliczenie – odpowiednia koordynacja ruchowa, odpowiednia kondycja fizyczna pozwalająca na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, wysoka motywacja do walki z przeciwnikiem.

12) Skok do wody – odbywa się z wysokości od 5 do 10 metrów. Kandydat wykonuje skok do wody po uprzednim instruktażu udzielonym przez instruktora. Po wynurzeniu się przekazuje informację sygnalizując znakami „Wszystko w porządku” (dotyka zaciśniętą pięścią prawej ręki do czubka głowy) i płynie we wskazane wcześniej przez instruktora miejsce. W trakcie płynięcia kandydata instruktorzy znajdujący się na łodzi wywołują według potrzeb falę morską poprzez odpowiednie manewrowanie.

Zaliczenie – prawidłowo wykonany skok do wody, przekazanie instruktorowi sygnału po wynurzeniu się, dopłynięcie do wskazanego miejsca.

13) Wejście po drabinie SPELEO – kandydat wykonuje wejście po drabinie SPELEO do wskazanego miejsca po uprzednim instruktażu udzielonym przez instruktora na wysokość min. 5 metrów z ubezpieczeniem „na wędkę” przez instruktora.

Zaliczenie – wejście po drabinie SPELEO na zadaną przez instruktora wysokość.

14) Zjazd po linie „kolejka tyrolska” do wody – kandydat wykonuje zjazd w uprzęży alpinistycznej po linie do wody „kolejka tyrolska” z ramionami rozłożonymi w poprzek ciała do wody nie łapiąc się za liny nośne oraz nie trzymając się uprzęży lub lonży. Następnie po wyczepieniu kandydata z lonży przez instruktora znajdującego się na łodzi, płynie on we wskazane miejsce. W trakcie płynięcia kandydata instruktorzy znajdujący się na łodzi wywołują według potrzeb falę morską poprzez odpowiednie manewrowanie.

Zaliczenie – prawidłowo wykonany zjazd po linie, zachowanie odpowiedniej koordynacji ruchowej oraz dopłynięcie do wskazanego miejsca.