

REGULAMIN KWALIFIKACJI SPORTOWYCH

Rejs na Światowe Dni Młodzieży

Panama 2019

§1

W ramach kwalifikacji sportowych dla uczestników projektu , przeprowadzony zostanie sprawdzian z następujących dyscyplin sportowych oraz cech motorycznych:

- pływanie
- bieganie
- siła ramion
- test ogólnej sprawności fizycznej

§2

Każdy uczestnik projektu ma obowiązek przystąpić do kwalifikacji sportowych wraz z zaświadczeniem lekarskim o braku przeciwwskazań zdrowotnych do odbycia testu . Nie przystąpienie do kwalifikacji sportowych powoduje skreślenie uczestnika z listy

§3

Kwalifikacje sportowe mogą odbywać się poza miejscem zamieszkania uczestnika. Koszty dojazdu i pobytu na kwalifikacjach sportowych pokrywa uczestnik. O terminie i miejscu Kwalifikacji sportowych uczestnicy zostaną poinformowani z minimum dwumiesięcznym wyprzedzeniem.

§4

W zakresie sprawdzianu z pływania każdy uczestnik projektu, musi przepłynąć nieprzerwanie **150 m** (6 długości 25 metrowego basenu) stylem dowolnym w czasie **do 5 min.** Nawrót koziółkowy nie jest wymagany. Zaliczenie sprawdzianu z pływania jest obowiązkowe pod rygorem skreślenia z listy.

§5

Sprawdzian z biegania przeprowadzony zostanie na podstawie testu Coopera. Polega on na **12 minutowym** nieprzerwanym biegu. W tym czasie badany musi pokonać jak najdłuższy dystans w miarę swoich możliwości. Uzyskując wynik w metrach można odczytać ocenę w zależności od wieku i płci.

	Rocznik 2002/2003	Rocznik 2001	Ocena opisowa	Ocena pkt.
M K	Poniżej	poniżej	bardzo słaba	0
M K	2000m - 2099 m 1700m -1799 m	2200m – 2299m 1800m – 1899m	słaba	1
M K	2100m – 2199 m 1800m – 1899 m	2300m – 2399m 1900m – 1999m	słaba	1,5
M K	2200m – 2299 m 1900m – 1999 m	2400m – 2499m 2000m – 2099m	słaba	2
M K	2300m – 2399 m 2000m – 2099 m	2500m – 2599m 2100m – 2199m	zadowalająca	2,5
M K	2400m – 2499 m 2100m – 2149 m	2600m – 2699m 2200m-2249m	zadowalająca	3
M K	2500m – 2599 m 2150m – 2199 m	2700m – 2799m 2250m – 2299m	dobra	3,5

M K	2600m – 2649 m 2200m – 2249 m	2800m – 2899m 2300m – 2345m	dobra	4
M K	2650m – 2699 m 2250m - 2299 m	2900m – 2999m 2350m – 2399m	Bardzo dobra	4,5
M K	2700m i powyżej 2300m i powyżej	3000m I powyżej 2400m i	doskonała	5

§6

Ocena punktowa (kolumna Ocena pkt. Tabeli w §5) zdobyta w wyniku sprawdzianu z biegania zostanie doliczona do ogólnej punktacji

§7

Sprawdzian sportowy badający siłę mięśni ramion przeprowadzony zostanie na podstawie jednej z prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. Polega on na:

6.1 Podciąganie się na drążku dla chłopców

Uczestnik chwyta drążek nachwytem na szerokości barków (z podskoku I) i wykonuje zwis. Na sygnał zgina ręce w stawach łokciowych i podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem, po czym powraca do zwisu z wyprostowanymi stawami łokciowymi. Czynność tę powtarza tyle razy, ile może. Wynik to liczba podciągnięć (broda nad drążkiem). Podczas próby nie może machać nogami.

6.2 Zwis na ugiętych rękach dla dziewcząt

Uczestnik podciąga się na drążku (nachwytem lub podchwytem). Pomiar czasu rozpoczyna się gdy broda znajduje się ponad drążkiem. Zwisa na ugiętych rękach tak długo jak może.

Na podstawie uzyskanego wyniku uczestnik uzyskuje ocenę w zależności od wieku i płci.

Płeć	Rocznik 2002 / 2003	Rocznik 2001	ocena	Ocena pkt.
M K	poniżej krócej	poniżej krócej	bardzo słaba	0
M K	3 l.p. 10 - 14 sek	4 l.p. 10 - 14 sek	słaba	1
M K	4 l.p. 15 -19 sek	5 l.p. 15 - 19 sek	słaba	1,5
M K	5 l.p. 20 -24 sek	6 l.p. 20 - 24 sek	zadowolająca	2
M K	6 l.p. 25 -29 sek	7 l.p. 25 -29 sek	zadowolająca	2,5
M K	7 l.p 30 -34 sek	8 l.p 30 -34 sek	dobra	3
M K	8 l.p 35 – 39 sek	9 l.p 35 -39 sek	dobra	3,5
M K	9l.p 40 - 44 sek	10 l.p 40 – 44 sek	dobra	4
M K	10 l.p 45 -49 sek	11 l.p 45 -49 sek	bardzo dobra	4,5
M K	powyżej / dłużej	powyżej / dłużej	doskonała	5

Tabela oceniająca siłę mięśni ramion.

§8

Ocena punktowa (kolumna Ocena pkt. Tabeli w §7) zdobyta w wyniku sprawdzianu siły ramion zostanie doliczona do ogólnej punktacji .

§9

Uzyskanie oceny punktowej **0** w tabeli zaprezentowanej w § 5 i 7 powoduje skreślenie z listy uczestników. Niezaliczenie pływania oraz testu sprawności fizycznej w wyznaczonym czasie, **§4 i §10** powoduje skreślenie uczestników

§10

Test sprawności fizycznej – tor przeszkód – należy pokonać w czasie 2 min.

1. Pozycja wyjściowa - na materacu, leżenie przodem, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Komenda - **START** – bieg

2. Pierwsze stanowisko – bieg po „ósemce”

Dwa stojaki ustawione w odległości 2,5 metra od siebie. Pierwszy z nich okrążamy z prawej strony, a następnie podbiegamy do drugiego z nich i okrążamy go z lewej strony.

3. Drugie stanowisko – 3 przewroty.

Pierwszy z nich jest przewrotem w przód. Następnie wykonujemy obrót o 180° i wykonujemy przewrót w tył. Po kolejnym obrocie o 180° wykonujemy przewrót w przód. Dozwolone w tym wypadku mamy dwa rodzaje przewrotów: gimnastyczne i przez bark (przewroty wykonywane powinny być w płaszczyźnie strzałkowej). Pozycją wyjściową do każdego z przewrotów jest co najmniej pozycja przysiadu podpartego.

4. Trzecie stanowisko – przenoszenie piłek lekarskich

Zadanie rozpoczyna się na materacu, z którego podnosimy 2 piłki o masie 3 kg każda. Następnie przenosimy je, okrążając stojak ustawiony w odległości 5 metrów, wracamy i odkładamy piłki na materac. Piłki należy położyć na materac, a nie rzucić.

5. Czwarte stanowisko - 5 płotki lekkoatletyczne.

Płotki ustawione w rzędzie, oddalone od siebie o 1,5 m należy pokonać górną.

6. Piąte stanowisko - rzuty piłkami lekarskimi

5 rzutów piłkami o masie 2 kg każda, na odległość 4 metrów. Piłka całym obwodem musi przekroczyć wyznaczoną odległość. Rzut wykonywany jest w pozycji stojącej, chwytem oburącz, zza głowy w przód. W trakcie rzutu nie można nadepnąć na linię.

7. Szóste stanowisko – skłony tułowia („brzuski”)

Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem na materacu, stopy zaczepione o drabinki (stopień zaczepienia jest dowolny). Nad głową na materacu trzymamy piłkę lekarską o masie 2 kilogramów. Zadanie polega na wykonaniu 10 skłonów z pozycji wyjściowej tak, aby piłka lekarska dotknęła drabinek. Podczas wykonywania tego ćwiczenia przenosimy piłkę dotykając nią na przemian drabinek i materaca.

8. Siódme stanowisko – ławeczka gimnastyczna.

Ławeczkę należy przeskoczyć 5 razy, podpierając się oburącz.

9. Ósme stanowisko - bieg „wahadłowy”.

Przebiegnięcie dystansu - 10 razy po 5 metrów, pomiędzy rozstawionymi stojakami. Bieg wykonywany jest ze zmianą kierunku w momencie, gdy obie stopy uczestnika znajdują się na podłożu poza linią wyznaczającą dystans.

Za każdą źle wykonaną próbę, do szóstego stanowiska dodane jest kolejne 5 skłonów

Z testem też będzie można się zapoznać, poprzez załączony na stronie www.facebook.com/Kspz1 film instruktażowy.

Organizator zastrzega sobie możliwość dokonywania zmian wynikających z dostępności sprzętu.

10. Zgłoszenie przez uczestnika do udziału w projekcie jest równoważne z akceptacją w/w regulaminu w całości