Załącznik nr 6 do Szkolnego regulaminu rekrutacji do klasy VI, VII, VIII Szkoły Podstawowej Mistrzostwa Sportowego w Ostrowcu Św. na rok szkolny 2023/2024

PRÓBA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ POLSKIEGO ZWIĄZKU BOKSERSKIEGO DOTYCZĄCA REKRUTACJI UCZNIÓW DO KLAS 6-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W OSTROWCU ŚWIĘTOKRZYSKIM

Próby sprawności fizycznej przeprowadzane będą zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Bokserskiego, zawartymi w **„Międzynarodowym Teście Sprawności Fizycznej" (MTSF).**
Wspomniany test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne ucznia, w których można zdobyć łącznie maksymalnie 600 pkt. (6 prób x 100 pkt).
Minimalna ilość punktów MTSF niezbędnych do zaliczenia testu to 220 punktów.

Test składa się z ośmiu prób oceniających zdolności motoryczne tj.:
- szybkość,
- skoczność,
- wytrzymałość,
- siła rak i barków,
-zwinność,
-siła mięśni brzuch,

Opis sposobu wykonania prób:

1. **Bieg 50 m - próba szybkości:**
   a) wykonanie - na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start" biegnie jak najszybciej do mety;
   b) pomiar - czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
   c) uwagi - bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
   d) sprzęt i pomoce - stoper, lista badanych.

2. Skok w dal z miejsca - próba mocy (siły nóg):
   a) wykonanie - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
   b) pomiar - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
   c) uwagi - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
   d) sprzęt i pomoce - piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

3. Bieg wytrzymałościowy - próba wytrzymałości:
   800 m - dla chłopców; 600 m – dla dziewcząt;
   a) wykonanie - na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
   b) pomiar - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
   c) uwagi - bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzić w dobrych warunkach atmosferycznych;
   d) sprzęt i pomoce - stoper, lista badanych.

4.Wytrzymanie w zwisie na drążku – próba siły rąk i barków:
   a) wykonanie - z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie znajdują 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 pod drążkiem;
   b) pomiar - próba wykonana jest l raz. Liczy się ilość wytrzymanych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka;
   c) uwagi –drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonał próbę w pełnym zwisie.
   d) sprzęt i pomoce - drążek lub poręcze, krzesło, stoper, lista badanych.

5. Bieg zwinnościowy (4x10m):
   a) wykonanie - na sygnał „na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę „start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;

b) pomiar - próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
c) uwagi - próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest rzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć;
d) sprzęt i pomoce - stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki, lista badanych.

6. Skłony w przód z leżenia tyłem - próba siły mięśni brzucha:

a) wykonanie - badany leży na materacu z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał „start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan, następnie wraca do pozycji wyjściowej, ćwiczenie trwa 30 sekund.
b) pomiar - notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund;
c) uwagi - badanego nie dyskwalifikuje się w przypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów;
d) sprzęt i pomoce - materac, stoper, lista badanych.

Poziom przygotowania kondycyjnego ocenia się na podstawie uzyskanych wyników zamienionych na wartości punktowe i przyrównanych do norm.

Zgodnie z nowymi wymogami maksymalna liczba punktów w rekrutacyjnej próbie sprawności ma mieć skalę 100 pkt., czyli za każdy 1 punkt zdobyty w MTSF uczeń dostaje 1/10 pkt. (0,1) w naszym progu punktowym. Dla przykładu Jan Kowalski zdobył w MTSF 484 pkt. co daje mu 48,4pkt. (484 x 0,1) w teście rekrutacyjnym.

Test kompetencyjny obejmuje:
- technikę boksu -- maksymalnie 10 pkt.
- zastosowanie techniki boksu w walce -- maksymalnie 10 pkt.

Maksymalna ilość punktów -- 20 pkt.

Skala ocen testu kompetencji dla uczniów S.P SMS.

Technika boksu skala od 2 do 10 pkt.

Liczba punktów	Zakres wymagań
10	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 4 ciosów zdolność do wykorzystania techniki przeciwnika w walce (lewo i praworęcznego). Znajomość technik ataku i technik obrony nogami.
8	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji z 3 ciosów zarówno w ataku jak i obronie. Umiejętność walki z przeciwnikiem leworęcznym
6	Praktyczna umiejętność stosowania kombinacji składającej się co najmniej z 3 ciosów. Umiejętność stosowania obron nogami oraz walki w narożniku ringu
4	Teoretyczna i praktyczna wiedza technik bokserskich stosowanych w półdystansie i dystansie. Umiejętność uderzania przynajmniej 5 kombinacji 2 ciosów.
2	Teoretyczna wiedza na temat różnorodności technik bokserskich stosowanych w walce (techniki ataku i obrony). Praktyczna znajomość zasad poruszania się po ringu. Praktyczna umiejętność podstawowych technik bokserskich w ataku i obronie.

Zastosowanie technik w walce skala od 2 do 10 pkt.

Liczba punktów	Zakres wymagań
10	Zastosowanie technik z kombinacji 3 ciosów. Dobra praca w półdystansie. Walka we wszystkich płaszczyznach. Prawidłowy blok z oddaniem ciosów w serii. Dobra praca nóg.
8	Umiejętność wykorzystania technik w walce z leworęcznym zawodnikiem. Prawidłowa praca w półdystansie.
6	Zastosowanie technik z kombinacji 2 ciosów zarówno w obronie jak i ataku. Prawidłowa praca nóg. Podstawy umiejętności pracy w półdystansie. Umiejętność zadawania prawidłowych ciosów na dół
4	Zastosowanie podstawowych technik obrony i ataku. Uderzenia po obronie.
2	Zastosowanie technik podstawowych w walce. Uderzenia pojedyncze prawą i lewą ręką, techniki bloku ciosu. Prawidłowe poruszanie się po ringu.

Próby sprawności fizycznej zostaną przeprowadzone w dniu 7 czerwca 2023 r. o godz. 9.00 (I termin) i 21 czerwca 2023 r. o godz. 9.00 (II termin) w hali MOSiR w Ostrowcu Św., ul. Świętokrzyska 11.

Na egzaminie sprawnościowym obowiązuje odpowiedni strój sportowy.