

## 1. Regulamin naboru:

Do 1 klasy sportowej o profilu żeglarskim przyjmuje się kandydatów, którzy:

1. Posiadają bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (dostarczone najpóźniej w dniu 11.03.2024 r.).
2. Posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału; (dostarczony najpóźniej w dniu 11.03.2024 r.).
3. Poddadzą się próbie sprawności fizycznej, na warunkach ustalonych przez Sekcję Żeglarską TS Kuźnia Rybnik; próba odbędzie się w terminie **12.03.2024 (wtorek) o godz.16.45 w SP 10 w Rybniku (ul. Grunwaldzka 18).**



Ze względu na specyfikę sportu oraz dbałość o bezpieczeństwo, Sekcja zastrzega sobie możliwość odbycia z opiekunami kandydatów indywidualnej rozmowy opiniującej.

**OPIS PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KANDYDATÓW DO 4 KLASY SPORTOWEJ O PROFILU ŻEGLARSKIM:**

### **Szkoła podstawowa**

1. Niezbędny sprzęt:
  - drążek
  - miara
  - materac
  - stoper
  - miarka do skłonu
  - 2 klocki do biegu wahadłowego
  - ławka/stopień/skrzynia

2. Należy wykonać następujące próby:

a) Skok w dal z miejsca

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią startową. Następnie wykonuje wymach rąk z jednoczesnym odbiciem obunóż i skacze jak najdalej. Długość skoku mierzy się od wyznaczonej linii (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli skaczący po wykonaniu próby przewróci się do tyłu, to skok należy powtórzyć. Długość skoku mierzymy w cm.

b) Skłon w przód

Ćwiczący staje bez obuwia na podwyższeniu, na której ułożona jest miara. Stopy są złączone, nogi proste w stawach kolanowych. Z tej pozycji należy wykonać ruchem ciągłym skłon w przód tak, aby sięgnąć palcami jak najniżej. Taką pozycję należy utrzymać 2 s. Na miarce odczytujemy wynik w cm.

c) Siła mięśni brzucha

Z leżenia tyłem, dłonie splecione na potylicy, nogi ugięte w kolanach, stopy trzymane przez nauczyciela, skłony tułowia z dotknięciem łokciami ud lub kolan – liczymy powtórzenia w ciągu 30 s. Plecy za każdym razem muszą powrócić do pozycji wyjściowej, tak by splecione na potylicy dłonie dotknęły podłoża.

d) Zwis w podciągnięciu

Próbie wykonujemy na drążku umocowanym na wysokości dosiężnej. Próba rozpoczyna się w chwili gdy ćwiczący samodzielnie zawiśnie na drążku trzymając się nachwytem a kończy kiedy jego oczy znajdą się poniżej drążka. Mierzmy czas zwisu z dokładnością do 1 s.

e) Bieg wahadłowy

Bieg odbywa się na równym terenie o nie śliskiej nawierzchni z wyznaczonymi dwiema liniami odległymi od siebie o 10 m. Ćwiczący na sygnał rusza z pozycji startu wysokiego sprzed linii początkowej w kierunku drugiej linii, za którą położone są 2 klocki. Należy zabrać klocek, pobiec do linii początkowej i położyć za nią klocek. Czynność powtórzyć z drugim klockiem. Czas zostaje zatrzymany w momencie położenia drugiego kocka za linią początkową. Klocki muszą być położone, nie mogą być rzucone. Czas mierzymy z dokładnością do 0,1 s.

