

**KRYTERIA KWALIFIKACJI POLSKIEGO ZWIĄZKU ŁYŻWIARSTWA SZYBKIEGO DLA UCZNIÓW KLAS  
PIERWSZYCH SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

**I. Kryteria ogólne:**

1. Dobry stan zdrowia udokumentowany zaświadczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania łyżwiarstwa wydanym przez Przychodnię Sportowo- Lekarską.
2. Kandydat musi być członkiem Klubu Sportowego zarejestrowanego w Polskim Związku łyżwiarstwa Szybkiego.
3. Zdobyć odpowiednią ilość punktów kwalifikacyjnych w testach motorycznych i specjalistycznych.
4. Wyniki Sportowe
  - do I klasy gimnazjum –klasa sportowa młodzieżowa według kryteriów PZŁS .
  - do I klasy liceum – klasa sportowa II lub wyższa według kryteriów PZŁS
  - do I klasy Szkoły Podstawowej – bez klasy

**II. Próby oceny sprawności specjalnej łyżwiarzy do Gimnazjum i Liceum .**

**TESTY MOTORYCZNE**

1. Bieg na dystansie 60m – próba szybkościowa
2. Moc kończyn dolnych :skok w dal z miejsca obunóż
3. Bieg na dystansie 800m dziewczęta , 1000m chłopcy – próba wytrzymałościowa na stadionie LA
4. Siła mięśni brzucha .Ilość siadów z leżenia w ciągu 30”.
5. Próba gibkości. Skłon tułowia w przód stojąc na stopniu. Pomiar w centymetrach do poziomu 0 i poniżej.

**TESTY SPECJALISTYCZNE**

1. Test wytrzymałości szybkościowo-skocznościowej. Przeskoki koordynacyjne w pozycji łyżwiarskiej między dwoma liniami w odległości 60cm dla kobiet , 80cm dla mężczyzn. Ilość skoków w ciągu 30”.
2. Wyniki sportowe. Najlepsze miejsca w zawodach ogólnopolskich w swoich kategoriach wiekowych lub miejsce w rankingu po danym sezonie.
3. Klasa sportowa.

III. Próby oceny sprawności fizycznej do Szkoły Podstawowej

Do Szkół Podstawowych obowiązują tylko testy motoryczne

1. Bieg na dystansie 60m – próba szybkościowa
2. Moc kończyn dolnych :skok w dal z miejsca obunóż
3. Bieg na dystansie 600m dziewczęta i chłopcy – próba wytrzymałościowa na stadionie LA
4. Siła mięśni brzucha .Ilość siadów z leżenia w ciągu 30”.
5. Próba gibkości. Skłon tułowia w przód stając na stopniu. Pomiar w centymetrach do poziomu 0 i poniżej.

IV. Sposób oceniania testów.

1. Wszystkie wyniki testów zostają przeliczone na punkty(Tabela 1,2,3,4).
2. Na rezultat końcowy składa się ilość punktów ze wszystkich testów. Maksymalna ilość punktów do zdobycia – 240.
3. Minimum kwalifikująca kandydata do Liceum to osiągnięcie – 135 punktów
4. Minimum kwalifikująca kandydata do Gimnazjum to osiągnięcie – 90 punktów
5. Minimum kwalifikujące do Szkoły Podstawowej to osiągnięcie -60 punktów .

Tabela nr1

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych i specjalistycznych dla dziewcząt .

L.p	Test	Wynik/Punkty 30pkt	Wynik Punkty 20pkt	Wynik /Punkty 15 pkt	Wynik /Punkty 10pkt	Wynik/ Punkty 5 pkt
1.	Bieg na 60m	Poniżej 8,5"	8,6"-8,9"	9,0"-9,4"	9,5"-9,8"	Powyżej 9,8"
2.	Moc kończyn dolnych Skok w dal	Powyżej 200cm	199- 180cm	179-160cm	159-140cm	Poniżej 140cm
3.	Bieg na 800m	Poniżej 2:50	2:50,1- 3:00	3:01-3:10	3:11-3:20	Powyżej 3:20
4.	Siła mięśni brzucha	Powyżej 26	25-23	22-20	19-17	Poniżej 17
5.	Test gibkości	Powyżej +15	+14,9- +10	+9,9 - +5	+4,9 - 0	Poniżej 0
6.	Przeskoki w pozycji łyżwiarskiej	Powyżej 40	39- 35	34- 30	29 -25	Poniżej 25
7.	Wyniki sportowe	1-3	4-8	9-15	16-20	Powyżej 20
8.	Klasa sportowa	Klasa I i wyższa	II	III	Młodzieżowa	inna

Tabela nr 2

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych i specjalistycznych dla chłopców.

L.p	Test	30pkt	20pkt	15 pkt	10pkt	5 pkt
1.	Bieg na 60m	Poniżej 7,8"	7,9"-8,3"	8,4"-8,7"	8,8"-9,1"	Powyżej 9,1"
2.	Skok w dal z miejsca	Powyżej 250cm	249-230cm	229-210cm	219-190cm	Poniżej 190cm
3.	Bieg na 1000m	Poniżej 3:20	3:20,1-3:30	3:30,1-3:40	3:40,1-3:50	Powyżej 3:50
4.	Siła mięśni brzucha	Powyżej 28	27-25	24-21	20-18	Poniżej 18
5.	Test gibkości	Powyżej +10	+9,9 - +5	+4,9 - 0	-1 - -5	Poniżej -5
6.	Przeskoki w pozycji łyżwiarskiej	Powyżej 45	44- 40	39- 35	34 -30	Poniżej 30
7.	Wyniki sportowe	1-3	4-8	9-15	16-20	Powyżej 20
8.	Klasa sportowa	Klasa I i wyższa	II	III	Młodzieżowa	inna

Tabela nr 3

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych dla dziewcząt Szkoły Podstawowej.

L.p	Test	Wynik/Punkty	Wynik Punkty	Wynik /Punkty	Wynik /Punkty	Wynik/Punkty
		30pkt	20pkt	15 pkt	10 pkt	5 pkt
1.	Bieg na 60m	Poniżej 9,5"	9,6"-10,0"	10,1"-10,5"	10,6"-11,0"	Powyżej 11,0"
2.	Skok w dal z miejsca	Powyżej 180cm	179-160cm	159-140cm	139-120cm	Poniżej 120cm
3.	Bieg na 600m	Poniżej 1:45	1:45,1-1:50	1:50,1-1:55	1:55,1-2:20	Powyżej 2:00
4.	Siła mięśni brzucha	Powyżej 26	25-23	22-20	19-17	Poniżej 17
5.	Test gibkości	Powyżej +10	+9,9 - +5	+4,9 - 0	-1 - -5	Poniżej -5

Tabela nr 4

Tabela punktowa dla wyników testów motorycznych dla chłopców Szkoły Podstawowej

L.p	Test	Wynik/Punkty	Wynik Punkty	Wynik /Punkty	Wynik /Punkty	Wynik/Punkty
		30pkt	20pkt	15 pkt	10pkt	5 pkt
1.	Bieg na 60m	Poniżej 7,8"	7,9"-8,3"	8,4"-8,7"	8,8"-9,1"	Powyżej 9,1"
2.	Skok w dal z miejsca	Powyżej 200cm	199-180cm	179-160cm	159-140cm	Poniżej 140cm
3.	Bieg na 600m m	Poniżej 1:35	1:35,1-1:40	1:40,1-1:45	1:45,1-1:50	Powyżej 1:50
4.	Siła mięśni brzucha	Powyżej 26	25-23	22-20	19-17	Poniżej 17
5.	Test gibkości	Powyżej +10	+9,9 - +5	+4,9 - 0	-1 - -5	Poniżej -5

POLSKI ZWIĄZEK ŁYŻWIARSTWA SZYBKIEGO  
ul. T. Boya-Żeleńskiego 4 A m. 59  
00-621 Warszawa  
tel. 825-24-82, fax: 825-96-33  
REGON: 000866432 NIP 526-16-97-729

SZEF WYSZKOLENIA PZŁS  
  
Ewa Białkowska