**KRYTERIA NABORU W KAJAKARSTWIE DO SZKOŁY PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W OLSZTYNIE**

****

Podstawowe kryteria zakwalifikowania kandydatów do szkolenia kajakarstwa w Szkole Podstawowej nr 23 Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie opracowane zostały na podstawie **,,Założeń wieloletniego programu szkolenia sportowego zawodników w kajakarstwie w oddziałach sportowych i szkołach sportowych oraz oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego”**.

Dla celów kwalifikacji przeprowadza się zestaw prób składających się na **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) oraz test Coopera.**

Dla dzieci w wieku 10-12 lat niezbędne jest uzyskanie wyniku na poziomie co najmniej 50 % punktów możliwych do osiągnięcia MTSF. Kandydaci w wieku 13 i więcej lat powinni osiągać wyniki na poziomie przynajmniej 70 % w MTSF. Normy wynikowe są odniesione do wieku wysokości ciała, a nie do wieku kalendarzowego.

W teście Coopera wymaganym minimum jest osiągnięcie oceny dobrej lub bardzo dobrej.

Tabela 1. Minimalne normy wynikowe MTSF w zależności od wieku wysokości ciała dziewcząt

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek [lata] | Test | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | 9,9 | 139 | 197 | 14 | 11 | 13,6 | 20 | 3 |
| 11 | 9,6 | 145 | 193 | 16 | 20 | 13,3 | 20 | 4 |
| 12 | 9,3 | 152 | 243\* | 19 | 20 | 13,0 | 21 | 5 |
| 13 | 7,4 | 198 | 172\* | 33 | 39 | 10,4 | 31 | 20 |
| 14 | 7,3 | 201 | 172\* | 35 | 39 | 10,4 | 30 | 23 |
| 15 | 7,3 | 205 | 170\* | 36 | 44 | 10,3 | 31 | 24 |
| 16 | 7,3 | 207 | 170\* | 38 | 44 | 10,3 | 31 | 24 |

Objaśnienia: 1 – czas biegu na 50 m [s]; 2 – odległość skoku w dal z miejsca [cm]; 3 – czas biegu na 600 m lub 800 m [s]; 4 – siła ściskania ręki [kG]; 5 – czas zwisu na drążku [s]; 6 – czas biegu 4 \* 10 m [s]; 7 – siady z leżenia [liczba]; 8 – skłon tułowia [cm]; \* - czas biegu na 800 m [s]

Tabela 2. Minimalne Normy wynikowe MTSF w zależności od wieku wysokości ciała chłopców

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Wiek [lata] | Test | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | 9,5 | 148 | 182 | 17 | 14 | 13,0 | 22 | 1 |
| 11 | 9,2 | 156 | 178 | 19 | 15 | 12,9 | 23 | 1 |
| 12 | 9,0 | 161 | 272\* | 22 | 2\*\* | 12,4 | 24 | 2 |
| 13 | 6,8 | 222 | 187\* | 40 | 13\*\* | 9,7 | 34 | 15 |
| 14 | 6,5 | 231 | 180\* | 47 | 14\*\* | 9,4 | 34 | 18 |
| 15 | 6,3 | 250 | 177\* | 54 | 15\*\* | 9,2 | 34 | 22 |
| 16 | 6,2 | 254 | 176\* | 59 | 15\*\* | 9,1 | 35 | 22 |

Objaśnienia: 1 – czas biegu na 50 m [s]; 2 – odległość skoku w dal z miejsca [cm]; 3 – czas biegu na 600 m lub 1000 m [s]; 4 – siła ściskania ręki [kG]; 5 – czas zwisu na drążku lub liczba podciągnięć w zwisie na drążku [s]; 6 – czas biegu 4 \* 10 m [s]; 7 – siady z leżenia [liczba]; 8 – skłon tułowia [cm]; \* - czas biegu na 1000 m [s]; \*\* - podciąganie się na drążku [liczba]

Tabela 3. Normy wynikowe [m] w teście Coopera w zależności od wieku i płci

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wiek [lata] | Płeć | Ocena | |
| Bardzo dobra | Dobra |
| 10,5 | M | >2610 | 2200-2600 |
| K | >2330 | 1980-2320 |
| 11,5 | M | >2690 | 2290-2680 |
| K | >2370 | 2030-2360 |
| 12,5 | M | >2790 | 2380-2780 |
| K | >2430 | 2100-2420 |
| 13,5 | M | >2890 | 2470-2880 |
| K | >2440 | 2110-2430 |
| 14,5 | M | >3050 | 2590-3040 |
| K | >2440 | 2110-2430 |