



POLSKI ZWIĄZEK
TOWARZYSTW
WIOŚLARSKICH

KRYTERIA NABORU I SELEKCJI DO WIOŚLARSKICH KLAS SPORTOWYCH

Kandydat ubiegający się o rozpoczęcie nauki w klasie sportowej o specjalności wioślarstwo, powinien zostać poddany ocenie rozwoju biologicznego pod kątem predyspozycji do dyscypliny. Uczeń jest zobowiązany do przedłożenia aktualnych wyników badań-zdolności do uprawiania dyscypliny wioślarstwo.

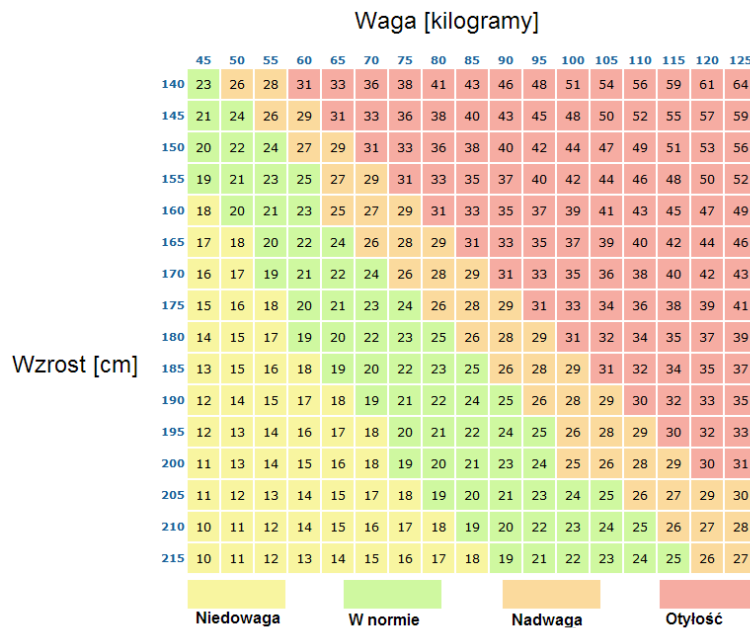
Wszystkie dzieci wykonują cały zestaw prób wysiłkowych objętych programem testu. Wyniki nanoszone są na arkusz zbiorczy wg tabeli punktowej. Kandydat ma obowiązek dostarczenia ankiety dotyczącej gotowości psychofizycznej ucznia do systematycznego treningu i uczestniczenia w rywalizacji sportowej, którą wypełnia dotychczasowy nauczyciel wychowania fizycznego. Maksymalna liczba punktów do uzyskania na podstawie prób wysiłkowych i ankiety to **45 pkt.** W pierwszej kolejności przyjmowani są uczniowie którzy otrzymają największą ilość punktów. **Minimalna suma punktów uzyskana przez ucznia klasy sportowej w próbach wysiłkowych i ankiecie wynosi 25 pkt.**

I klasa gimnazjum

A. Pomiar wysokości ciała; uczeń staje boso tyłem do antropometru, tak by piętą, pośladki, grzbiet i głowa tworzyły sylwetkę wyprostowaną, głowa ustawiona horyzontalnie.

B. Pomiar masy ciała

C. Określenie wskaźnika masy ciała *Body Mass Index (BMI)*



D. Test Coopera. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m. Pokonany przez biegacza dystans uznawany jest za miarę wytrzymałości. Dokładna ocena wytrzymałości odczytywana jest z niżej podanej tabeli.

Test Coopera							
Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m	2000-m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m	1400-m

E. Podciąganie do drążka w leżeniu tyłem. Z pozycji wyjściowej podciąganie aż do pełnego ugięcia ramion. Podczas wykonywania próby, następuje wyprost ciała tak, aby staw skokowy, biodrowy i ramienny stanowiły jedną linię. Nogi wyprostowane podparte na piętach. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczący wykonuje maksymalną ilość powtórzeń bez przerwy.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
13-14	M	30x	25x	20x	15x	10x	5x
13-14	K	20x	15x	10x	8x	5x	2x

F. Skłony tułowia z leżenia tyłem. Badany leży na macie 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 dotykając plecami maty. Ćwiczenie trwa 30 sekund, a prowadzący liczy prawidłowe powtórzenia wykonane w tym czasie.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
13-14	M	30x	25x	20x	15x	10x	5x
13-14	K	25x	20x	15x	10x	8x	3x

G. Skłony tułowia z leżenia przodem. Ćwiczący leży przodem na skrzyni (skrzynia na wysokości bioder 80 – 100 cm) z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce na karku, tułów maksymalnie opuszczony w dół, nogi na skrzyni przytrzymywane są przez partnera. Wyprostowany tułów do pozycji poziomej i skłony w przód wykonuje się bez przerw.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
13-14	M	30x	25x	20x	15x	10x	5x
13-14	K	25x	20x	15x	10x	5x	3x

H. Wejście na stopień przez 1' (chłopcy 60 cm, dziewczęta 50 cm). W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień. Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania. Badany stawia swą lewą stopę na stopniu, dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym. Następnie stawia lewą stopę na podłodze, a prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
13-14	M	35x	30x	25x	20x	15x	10x
13-14	K	30x	25x	20x	15x	10x	8x

I. Wizualna ocena techniki wiosłowania.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
13-14	M	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo zła
13-14	K	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo zła

J. Ankieta/wywiad z nauczycielem prowadzącym zajęcia wychowania fizycznego

I klasa szkoły średniej

A. Pomiar wysokości ciała; uczeń staje boso tyłem do antropometru, tak by pięty, pośladki, grzbiet i głowa tworzyły sylwetkę wyprostowaną, głowa ustawiona horyzontalnie.

B. Pomiar masy ciała

C. Określenie wskaźnika masy ciała *Body Mass Index (BMI)*

Waga [kilogramy]

	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
140	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
145	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
150	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
155	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
160	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
165	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
170	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
175	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
180	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
185	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
190	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
195	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
200	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
205	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
210	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
215	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Niedowaga
 W normie
 Nadwaga
 Otyłość

D. Test Coopera. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie zaznaczone co 100 m. Pokonany przez biegacza dystans uznawany jest za miarę wytrzymałości. Dokładna ocena wytrzymałości odczytywana jest z niżej podanej tabeli.

Test Coopera							
Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m	2100-m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m	1500-m

E. Podciąganie do drążka w leżeniu tyłem. Z pozycji wyjściowej podciąganie aż do pełnego ugięcia ramion. Podczas wykonywania próby, następuje wyprost ciała tak aby staw skokowy, biodrowy i ramienny stanowiły jedną linię. Nogi wyprostowane podparte na piętach. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczący wykonuje maksymalną ilość powtórzeń bez przerwy.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
15-16	M	35x	30x	25x	20x	15x	10x
15-16	K	25x	20x	15x	10x	8x	5x

F. Skłony tułowia z leżenia tyłem. Badany leży na macie 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 dotykając plecami maty. Ćwiczenie trwa 60 sekund, a prowadzący liczy powtórzenia wykonane w tym czasie.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
15-16	M	50x	40x	30x	25x	20x	15x
15-16	K	40x	30x	25x	20x	15x	10x

G. Skłony tułowia z leżenia przodem. Ćwiczący leży przodem na skrzyni (skrzynia na wysokości bioder 80 – 100 cm) z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce na karku, tułów maksymalnie opuszczony w dół, nogi na skrzyni przytrzymywane są przez partnera. Wyprosty tułowia do pozycji poziomej i skłony w przód wykonuje się bez przerw.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
15-16	M	40x	35x	30x	25x	20x	15x
15-16	K	30x	25x	20x	15x	10x	5x

H. Wejście na stopień przez 1'. (chłopcy 60 cm, dziewczęta 50 cm). W ciągu podanego czasu badany wchodzi na stopień. Przed przystąpieniem do próby należy badanemu wyjaśnić sposób jej wykonania. Badany stawia swą lewą stopę na stopniu, dostawia prawą stopę do lewej (na stopień) przy całkowitym wyproście w stawach kolanowych i biodrowym. Następnie stawia lewą stopę na podłożu, a prawą stopę dostawia do stopy lewej (na podłogę), przyjmując postawę zasadniczą.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
15-16	M	45x	40x	35x	30x	25x	20x
15-16	K	40x	35x	30x	25x	20x	15x

I. Wizualna ocena techniki wiosłowania.

Wiek		6 pkt	5 pkt	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
15-16	M	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo dobra
15-16	K	wzorowa	bardzo dobra	dobra	średnia	zła	bardzo dobra

J. Ankieta/wywiad z nauczycielem prowadzącym zajęcia wychowania fizycznego

ANKIETA

DOTYCZĄCA GOTOWOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ UCZNIĄ DO SYSTEMATYCZNEGO TRENINGU I UCZESTNICZENIA W RYWALIZACJI SPORTOWEJ

Wypełnia nauczyciel uczący dziecko wychowania fizycznego

Maksymalna ilość punktów do uzyskania na podstawie ankiety 15 pkt.

- a. Systematyczność uczęszczania na zajęcia (uwzględniająca nieobecności spowodowane zwolnieniami jak i np. brak stroju na zajęcia)
- 5 pkt.** Uczeń zawsze **uczestniczy** w zajęciach
 - 4 pkt.** Sporadycznie **nie uczestniczy** w zajęciach (1-2 razy w semestrze)
 - 3 pkt.** Średnio raz w miesiącu **nie uczestniczy** w zajęciach
 - 2 pkt.** Średnio raz na 2 tygodnie **nie uczestniczy** w zajęciach
 - 1 pkt.** Średnio raz w tygodniu **nie uczestniczy** w zajęciach
- b. Postawa ucznia w trakcie zajęć wychowania fizycznego:
- 5 pkt.** Skoncentrowany – patrzy, słucha i realizuje zadania wg. objaśnień nauczyciela
 - 4 pkt.** Słucha i /lub patrzy, ale niektóre zadania wykonuje z niedokładnie
 - 3 pkt.** Nie jest skoncentrowany na objaśnieniach, ale realizuje zadanie (np. podpatrując kolegów)
 - 2 pkt.** Rozmawia z kolegami, dekoncentruje innych, zadanie wykonuje z dużymi błędami ale reaguje na upomnienia nauczyciela
 - 1 pkt.** Na większości zajęć nie jest skoncentrowany, nie reaguje na upomnienia nauczyciel.
- c. Realizacja zadań na zajęciach pod względem emocjonalnym (cechy wolicjonalne):
- 5 pkt.** Podczas sprawdzianów i wyścigów rywalizuje i jednocześnie kontroluje dokładność wykonania
 - 4 pkt.** Podczas sprawdzianów i wyścigów rywalizuje, ale popełniając błędy lub niedokładnie, lub nie przestrzega dokładnie zasad
 - 3 pkt.** Podczas każdego zadania rywalizuje i „ściga się” nawet gdy jest to lekcja nauczająca nie zwracając uwagi na dokładność wykonania
 - 2 pkt.** Rywalizuje, ale jest agresywny wobec współzawodników, świadomie oszukuje, lub negatywnie reaguje na najmniejszą porażkę
 - 1 pkt.** Nie rywalizuje, lub celowo popełnia błędy by wypaść niekorzystnie „popisuje się”

Szkoły Mistrzostwa Sportowego

Celem głównym Szkół Mistrzostwa Sportowego jest podniesienie jakości szkolenia, a tym samym podniesienie poziomu indywidualnego wszystkich zawodników zakwalifikowanych i zatwierdzonych przez PZTW do szkolenia w SMS. Szkoły te powinny być wyraźnie wyższą formą szkolenia od szkolenia klubowego, klas usportowionych lub sportowych. Zawodniczki i zawodnicy ubiegający się o przyjęcie do szkoły poddani są selekcyjnym badaniom i testom pod kątem oceny rozwoju

biologicznego i predyspozycji do dyscypliny. Specjalistyczne testy opracowane dla wioślarstwa zawierają testy dla osób, które podjęły treningi i są zainteresowane treningiem wyczynowym i systematyczną pracą.

- Uczeń jest zobowiązany do przedłożenia aktualnych wyników badań - zdolności do uprawiania wioślarstwa, dodatkowo aktualnych wyników badań: „echo serca” i prześwietlenie kręgosłupa. Wyniki zbiorcze badań podlegają analizie i decyzji o zatwierdzeniu do szkolenia przez pion medyczny PZTW.
- Wymagane jest również oświadczenie kandydata i jego rodziców do podjęcia nauki w Szkole Mistrzostwa Sportowego.
- Uczniowie ubiegający się o przyjęcie do szkoły muszą posiadać odpowiednie warunki somatyczne, w związku z tym zostały wyznaczone minima wzrostowe zgodnie z tendencjami międzynarodowymi dla wioślarstwa. Warunki te podlegają punktacji.

Wzrost od:

<i>KLASA</i>	<i>CHŁOPCY</i>	<i>DZIEWCZĘTA</i>
<i>II GIMN.</i>	<i>180 cm</i>	<i>170 cm</i>
<i>III GIMN.</i>	<i>184 cm</i>	<i>174 cm</i>
<i>I LIC.</i>	<i>186 cm</i>	<i>175 cm</i>
<i>II LIC.</i>	<i>188 cm</i>	<i>176 cm</i>
<i>III LIC.</i>	<i>190 cm</i>	<i>178 cm</i>

Wszyscy kandydaci powinni posiadać odpowiednie warunki fizjologiczne, w związku z tym poddani są całemu zestawowi prób wysiłkowych objętych programem testu. Wyniki testów zostają podliczone wg opracowanych tabel, nanoszone są na arkusz zbiorczy wg tabeli punktowej, a uzyskane limity punktów decydują o przyjęciu do Szkoły. W pierwszej kolejności przyjmowani są uczniowie, którzy otrzymają największą ilość punktów.

ERGOMETR 100 M - ŚREDNIA MOC

ERGOMETR 6000 M - CZAS

ERGOMETR 500 M - CZAS

SIŁA MAX DOCIĄGANIE – KG (niepunktowane)

SIŁA MAX WYCISKANIE – KG (niepunktowane)

WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA 7' - PRACA

BIEG 3000 M - CZAS

Podstawowymi testami trenerskimi są sprawdziany na ergometrze wioślarskim. Podczas konsultacji wykonywane są testy na ergometrze **100 metrów, 500 metrów i 6000 metrów**. Do oceny sprawności ukierunkowanej w zakresie procesów beztlenowych niekwasomlekowych służy test wiosłowania na dystansie 100m, polegający na uzyskaniu maksymalnej mocy rejestrowanej w watach na tym dystansie. Test 500m mający na celu poznanie możliwości beztlenowych

kwasmlekowych zawodnika polega na utrzymaniu jak najwyższej mocy na dystansie 500m ustawionym na specjalistycznym monitorze ergometru. Zarejestrowane zostaje tempo wiosłowania, czas pokonania dystansu, rozwinięta moc średnia. W przejeździe maksymalnym-teście 6000m określającym wytrzymałość ukierunkowaną (tlenową) zostaje zarejestrowany czas pokonania dystansu, rozwinięta moc średnia oraz do celów treningowych międzyczasy na odcinkach 500m. Ponadto zawodnicy wykonują: w zakresie siły maksymalnej - sprawdzian dociągania RR sztangi do deski w leżeniu przodem, sprawdzian wyciskania RR (niepunktowane). W zakresie wytrzymałości siłowej – sprawdzian **dociągania RR sztangi do deski w leżeniu przodem przez 7 minut**. W zakresie wytrzymałości podstawowej – **sprawdzian biegowy - 3 kilometry**.

Zawodniczki i zawodnicy kandydujący do SMS muszą uzyskać w testach sprawnościowych minimalną sumę punktów.

kategoria junior młodszy 15-16 lat **minimum: 200 pkt.**
kategoria juniorka młodsza 15-16 lat **minimum: 180 pkt.**
kategoria junior 17-18 lat **minimum: 275 pkt.**
kategoria juniorka 17-18 lat **minimum: 275 pkt.**

Parametry somatyczne		Wyniki sprawdzianów - Juniorki											
Wys. ciała	pkt	Erg 6000m	pkt	6000/mc Erg	pkt	7min doc	pkt	500 m	pkt	100m	pkt	Bieg 3000	pkt
cm		mm:ss,s		W/mc		KGm		W	t	W		mm:ss,s	
185	100	22:15,0	100	3,60	50	4100	50	435	50	580	50	11:40,0	100
160	1	25:35,0	1	1,60	1	1500	1	200	1	280	1	16:57,0	1

Parametry somatyczne		Wyniki sprawdzianów - Juniorzy											
Wys. ciała	pkt	Erg 6000m	pkt	Erg.6000/mc	pkt	7min doc	pkt	500m	pkt	100m	pkt	Bieg 3000	pkt
cm		mm:ss,s		W/mc		KGm		W		W		mm:ss,s	
200	100	19:30,0	100	4,30	50	6500	50	713	50	970	50	09:50,0	100
175	1	23:00,0	1	2,30	1	2500	1	413	1	470	1	14:10,0	1

Opracował:

Artur Jankowiak
 Trener kadry juniorów

SEKRETARZ GENERALNY
 Polskiego Związku Wioślarskich

 Robert Zaborski