

## Test sprawnościowy do I klasy sportowej o profilu pływani

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 5 w Puławach odbędzie się na basenie hali sportowej MOSiR przy ul. Partyzantów 11 w następujących terminach:

I termin 31 marca 2023 r. (piątek) godz.16.00

II termin 1 kwietnia (sobota) godz. 9.00

Kandydaci powinni stawić się na płytę pływacką w wyznaczonych godzinach przebrani w stroje kąpielowe - kostium jednoczęściowy (dziewczęta), kąpielówki (chłopcy), czepek, okulary, ręcznik i klapki.

### Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

#### 1. Swobodne leżenie na piersiach:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską 6-10 pkt
- bez przyboru – „Meduza” 11-15 pkt

#### 2. Zanurzanie głowy:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- zanurzenie samych ust do linii nosa 5 pkt
- zanurzenie całej twarzy 10 pkt
- przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy 15 pkt

#### 3. Poślizg na piersiach przyborem lub bez:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską 6-10 pkt
- poślizg w strzałce na jednym wdechu 11-15 pkt

#### 4. Poślizg na grzbiecie z przyborem lub bez:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską utrzymaną przy biodrach 6-10 pkt
- poślizg w strzałce lub ramionami wzdłuż ciała 11-15 pkt

#### 5. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego):

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską 6-10 pkt
- w strzałce z wdechem do wody do 10m 11-15 pkt

#### 6. Praca NN na grzbiecie (do stylu grzbietowego):

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską utrzymaną przy biodrach 6- 10 pkt
- w strzałce do 10m 11-15 pkt

7. Skok do wody na nogi

- ☐ niewykonanie zadania 0 pkt
- ☐ wsuniecie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu 3 pkt
- ☐ z pozycji stojącej z asekuracją 5 pkt
- ☐ z murka do wody płytkiej 7 pkt
- ☐ ze murka do wody głębszej 10 pkt

Uczeń może uzyskać z testu sprawnościowego **maksymalnie 100 punktów**. Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego **zaliczenia prób sprawności fizycznej** w łącznym wyniku testów wynosi **60 punktów**