

## Test sprawnościowy do I klasy z rozszerzonym pływaniem

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 184 w Łodzi, odbędzie się **19 maja o godz. 15.30** na pływalni „Syrenka” przy SP 184, wejście od ulicy Świtezianki.

Kandydaci z opiekunami powinni stawić się w holu pływalni o **godzinie 15.15.**

15 minut jest przeznaczone na umycie się i przebranie w stroje kąpielowe - kostium jednoczęściowy (dziewczęta), kąpielówki (chłopcy), czepek, okulary, ręcznik i klapki.

Sprzęt pływacki ( makarony, deski) potrzebny do ćwiczeń w wodzie – zapewnia pływalnia szkolna.

Opiekunowie nie wchodzi na nieckę pływalni, czekają w holu.

### Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

#### 1. Swobodne leżenie na piersiach:

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

#### 2. Zanurzanie głowy:

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

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

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

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

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

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

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 5 pkt
- z deską 10 pkt
- w strzałce z wdechem i wydechem do wody do 10m 15 pkt

6. Praca nóg na do stylu grzbietowego:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 5 pkt
- z deską trzymaną przy biodrach 10 pkt
- w strzałce do 10m 15 pkt

7. Skok do wody na nogi

- niewykonanie zadania 0 pkt
- wsuniecie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu 2 pkt
- z pozycji stojącej z niskiego brzegu, z asekuracją 5 pkt
- z murka 10 pkt

**Uczeń może uzyskać z testu sprawnościowego maksymalnie 100 punktów.**

**O przyjęciu do klasy o profilu pływackim decyduje 25 najlepszych wyników punktowych.**

Test opracował mgr

Andrzej Kostarski