

## ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY IV O PROFILU PŁYWACKIM

### Test sprawności pływackiej

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt. Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 5 pkt.

Przebieg próby:

1. Kandydat startuje pierwszy odcinek na grzbiecie i płynie w stronę głęboką samymi nogami, do wyboru - ze sprzętem (deska, makaron) lub bez. Oceniany jest poślizg, ułożenie ciała na wodzie oraz technika pracy nóg.
2. Kandydat startuje drugi odcinek na grzbiecie, płynie kraulem na grzbiecie lub dokładanką, do wyboru - ze sprzętem (deska, makaron) lub bez. Oceniana jest prawidłowa technika stylu - ułożenie ciała na wodzie, koordynacja pracy nóg i rąk, praca ramion pod wodą oraz nad wodą.
3. Kandydat startuje trzeci odcinek na piersiach, płynie w stronę głęboką samymi nogami, do wyboru - ze sprzętem (deska, makaron) lub bez. Oceniany jest poślizg, ułożenie ciała na wodzie oraz technika pracy nóg.
4. Kandydat startuje czwarty odcinek na piersiach, płynie kraulem na piersiach lub dokładanką, do wyboru - ze sprzętem (deska, makaron) lub bez. Oceniana jest prawidłowa technika stylu - ułożenie ciała na wodzie, koordynacja pracy nóg i rąk, oddech, praca ramion pod wodą oraz nad wodą.

Skok do wody głębokiej ze słupka /0-2 pkt/:

0 pkt. brak wykonania skoku do wody,

1 pkt. skok do wody na nogi

2 pkt. skok do wody na główkę

Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m /0-3 pkt/:

0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,

1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),

- 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-3 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 25 m

Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
- 5 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.

Poślizg na piersiach na odcinku 5m /0-3 pkt/:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
- 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

Praca nóg do kraula na piersiach /0-3 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach bez przyboru na odcinku 25 m.

Technika pływania kraulem na piersiach /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
- 5 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

## Test zdolności motorycznej

1. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

Przebieg próby:

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu. Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwila, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu. Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 11,5 s	poniżej 11,0 s
9	11,5 – 12,2 s	11,0-11,7 s
8	12,2 -12,9 s	11,7-12,4 s
7	12,9 – 13,6 s	12,4-13,1 s
6	13,6 – 14,3 s	13,1-13,8 s
5	14,3 – 15,0 s	13,8-14,5 s
4	15,0 – 15,7 s	14,5-15,2 s
3	15,7 – 16,3 s	15,2-15,8 s
2	16,3 – 16,9 s	15,8-16,4 s
1	16,9 -17 5 s	16,4 – 17,0 s
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

2. Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

Przebieg próby:

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm

9	150 -160 cm	160-170 cm
8	140 – 150 cm	150-160 cm
7	130 – 140 cm	140-150 cm
6	120 -130 cm	130-140 cm
5	110 – 120 cm	120-130 cm
4	100 – 110 cm	110-120 cm
3	90 -100 cm	100-110 cm
2	80 – 90 cm	90-100 cm
1	70 -80 cm	80-90 cm
0	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

### 3. Siła ramion: rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

Przebieg próby:

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód. Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu. W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,40 m	Poniżej 1,75 m