

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCECINIE

Test sprawności fizycznej oceniający kompetencje dziecka i kwalifikujący do oddziału sportowego
– klasy pierwszej o specjalności pływanie.

Termin testu: 21.03.2018 godz. 16.00 (środa), pływalnia w SP 56 ul. Malczewskiego 22

Test ma za zadanie określić predyspozycje do podjęcia treningu pływackiego na etapie wstępnym: stopień oswojenia z wodą, umiejętność adaptacji w środowisku wodnym (wykonywanie prostych ćwiczeń), predyspozycje antropometryczne (wzrost, smukła sylwetka, gibkość).

1. Elementy składowe sprawdzianu predyspozycji antropometrycznych i punktacja.

- a. Wzrost:
 - 10 pkt. - otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców
 - 5 pkt. - druga
 - 2 pkt. - trzecia dziesiątka
- b. Budowa ciała
 - 10 pkt. - typ budowy I i V
 - 5 pkt. - typ budowy H
 - 2 pkt. - typ budowy A
- c. Gibkość – skłon do przodu o prostych nogach
 - 5 pkt. - zasięg (-10 do 0)
 - 2 pkt. – (+1 do 5)
 - 0 pkt. – (+6 do +...)

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części pierwszej – 25 pkt.

2. Elementy składowe sprawdzianu w środowisku wodnym:

- a) Swobodne brodenie - 1 pkt.
- b) Podskoki obunóż – 2 pkt.
- c) Obrót wokół osi ciała – 2 pkt.
- d) Swobodny wydech przy ścianie – 5 wydechów- 5 pkt.
- e) Marsz z deską z regularnym wydechem – 5 pkt.
- f) Poślizg na piersiach – 10 pkt.
- g) Poślizg na plecach – 10 pkt.
- h) Praca nóg do kraula w poślizgu z wydechem – 15 pkt.

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części drugiej – 50 pkt.

3. Podsumowanie sprawdzianu odbywa się po zsumowaniu punktów z części 1 i 2 oraz ustaleniu rankingu osobno w kategorii dziewcząt i chłopców.
4. Do klasy sportowej pierwszej wstępnie ustala się liczbę 12 dziewcząt i 12 chłopców. Komisja w szczególnych przypadkach może zdecydować o zmianie tej proporcji.