**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCECINIE**

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

**Termin testu: 20.03.2019 godz. 15.30 (środa), pływalnia i sala gimnastyczna w SP 56**

Test ma za zadanie określić predyspozycje do podjęcia treningu pływackiego na etapie wstępnym:

* predyspozycje antropometryczne (wzrost, smukła sylwetka, ),
* stopień oswojenia z wodą, umiejętność adaptacji w środowisku wodnym (wykonywanie prostych ćwiczeń),
* poziom wybranych cech motorycznych takich jak: szybkość, zwinność, moc i gibkość, które są niezbędne do podjęcia treningu pływackiego.

1. **Elementy składowe sprawdzianu predyspozycji antropometrycznych**
2. Wzrost

10 pkt. - otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców

5 pkt. - druga

2 pkt. - trzecia dziesiątka

1. Budowa ciała

10 pkt. - typ budowy I i V

5 pkt. - typ budowy H

2 pkt. - typ budowy A

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części pierwszej – 20 pkt.

1. **Elementy składowe sprawdzianu w środowisku wodnym**
2. Swobodne brodzenie - 1 pkt.
3. Podskoki obunóż – 2 pkt.
4. Obrót wokół osi ciała – 2 pkt.
5. Swobodny wydech przy ścianie – 5 wydechów- 5 pkt.
6. Poślizg na piersiach – 5 pkt.
7. Poślizg na plecach – 5 pkt.
8. Praca nóg do kraula w poślizgu z wydechem – 5 pkt.

Maksymalna ilość punktów do uzyskania w części drugiej – 35 pkt.

1. **Elementy składowe sprawdzianu wybranych cech motorycznych w sali gimnastycznej.**
2. Bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka ( pomiar czasu)

10 pkt. – otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców

5 pkt. – druga

2 pkt. – trzecia dziesiątka

1. Skok w dal z miejsca (pomiar odległości)

10 pkt. – otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców

5 pkt. - druga

2 pkt. - trzecia dziesiątka

1. Bieg po slalomie z przełożeniem szarfy (pomiar czasu)

10 pkt. - otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców

5 pkt. - druga

2 pkt. - trzecia dziesiątka

1. 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 trzeciej – 35 pkt.

**Podsumowanie sprawdzianu odbywa się po zsumowanie punktów z części 1, 2 i 3.**

**Ustala się ranking osobno w kategorii dziewcząt i chłopców.**

**Do klasy sportowej pierwszej wstępnie ustala się liczbę 12 dziewcząt i 12 chłopców. Komisja w szczególnych przypadkach może zdecydować o zmianie tej proporcji.**

**WAŻNE:**

**W dniu testów sprawnościowych wymagane zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwskazań do wzięcia udziału w rekrutacji do oddziału sportowego o profilu pływanie.**