**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCECINIE**

**Test na pływalni szkolnej**

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

**Termin testu: 18.03.2020r godz. 15.40 (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, ).

1. **Elementy składowe sprawdzianu predyspozycji antropometrycznych i punktacja.**
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 – 25 pkt.

1. Podsumowanie sprawdzianu odbywa się po zsumowanie punktów z części 1 i 2 oraz z części sprawnościowej na sali gimnastycznej. Ustala się ranking osobno w kategorii dziewcząt i chłopców.
2. Do klasy sportowej pierwszej wstępnie ustala się liczbę 12 dziewcząt i 12 chłopców. Komisja w szczególnych przypadkach może zdecydować o zmianie tej proporcji.