**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCECINIE**

**Test w sali gimnastycznej**

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

**Termin testu: 18.03.2020 godz. 15.40 (środa), sala gimnastyczna w SP 56 ul. Malczewskiego 22**

Test ma za zadanie określić dobry poziom wybranych cech motorycznych takich jak: szybkość, zwinność, moc i gibkość, które są niezbędne do podjęcia treningu pływackiego .

**1**. **Bieg wahadłowy 4x10m z przenoszeniem woreczka ( pomiar czasu)**

10 pkt. - otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców

5 pkt. - druga

1. pkt. - trzecia dziesiątka

**2. Skok w dal z miejsca (pomiar odległości)**

10 pkt. - otrzymuje pierwsza dziesiątka dziewcząt i chłopców

5 pkt. - druga

1. pkt. - trzecia dziesiątka

**3. 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.