**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCZECINIE**

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

**Termin testu: 11.03.2021r godz. 15.30 (czwartek), 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.