**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCZECINIE ul. Malczewskiego 22**

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

**Termin testu: 15.03.2023r godz. 15.15 (środa)**

**W dniu testu rodzice powinni dostarczyć zaświadczenie od lekarza rodzinnego, że dziecko może uczestniczyć w testach sprawnościowych/zajęciach ruchowych.**

**CZĘŚĆ I – SALA GIMNASTYCZNA**

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 I – 25 pkt.**

**CZĘŚĆ II – PŁYWALNIA SZKOLNA**

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 – 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 – 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.

**Maksymalna ilość punktów do uzyskania w CZĘŚCI II – 45 pkt.**

**Łącznie kandydat może zdobyć 70 pkt. za testy w sali gimnastycznej i na pływalni szkolnej.**