**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 56 W SZCZECINIE**

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

**Termin testu: 18.03.2024r godz. 15.30 (poniedziałek) pływalnia w SP 56 ul. Malczewskiego 22**

Test ma za zadanie określić predyspozycje do podjęcia treningu pływackiego w klasach IV – VI

Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

**Na test umiejętności pływackich składa się 11 zadań pływackich:**

**1. Wydechy do wody:**

* 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
* 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
* 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

**2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:**

* 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
* 1 pkt. skok do wody z siadu,
* 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
* 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu,

**3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
* 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
* 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek,

**4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
* 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
* 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

**5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
* 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
* 3 pkt. Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

**6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:**

* 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
* 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
* 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
* 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m,

**7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:**

* 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
* 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
* 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
* 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m,

**8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
* 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
* 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
* 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula n grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

**9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
* 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
* 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
* 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m

**10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
* 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
* 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m. Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/:

- ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

- naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt/

- prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

- przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

- włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/

- wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/

- koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

**11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/**

* 0 pkt. brak podjęcia próby,
* 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
* 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanka na odc.15m
* 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/:

- ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/

- naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt/

- prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/

- przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/

- włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/

- wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/

- koordynacja ruchów, nóg, ramion, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/