

## Test sprawnościowy do I klasy sportowej o profilu pływani

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 303 w Warszawie odbędzie się na basenie przy ul. Koncertowej 4 w następujących terminach:

**I termin: 11 marca 2022 r. (piątek) godz. 16.00**

**II termin: 12 marca 2022 r. (sobota) godz. 8.00**

Kandydaci powinni stawić się na płytę pływacką w wyznaczonych godzinach przebrani w stroje kąpielowe - kostium jednoczęściowy (dziewczeta), kąpielówki (chłopcy), czepek, okulary, ręcznik i klapki.

Dla osób, które nie przystąpią do egzaminów w podanych terminach, przewidziana jest rekrutacja uzupełniająca zgodna z harmonogramem rekrutacji podanym przez Biuro Edukacji m. st. Warszawy (tylko w przypadku, gdy będą wolne miejsca w klasie).

### Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

#### 1. Swobodne leżenie na piersiach:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską 6-10 pkt
- bez przyboru – „Meduza” 11-15 pkt

#### 2. Zanurzanie głowy:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- zanurzenie samych ust do linii nosa 5 pkt
- zanurzenie całej twarzy 10 pkt
- przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy 15 pkt

#### 3. Poślizg na piersiach przyborem lub bez:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską 6-10 pkt
- poślizg w strzałce na jednym wdechu 11-15 pkt

#### 4. Poślizg na grzbiecie z przyborem lub bez:

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską utrzymaną przy biodrach 6-10 pkt
- poślizg w strzałce lub ramionami wzdłuż ciała 11-15 pkt

5. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego):

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską 6-10 pkt
- w strzałce z wdechem do wody do 10m 11-15 pkt

6. Praca NN na grzbiecie (do stylu grzbietowego):

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską trzymaną przy biodrach 6- 10 pkt
- w strzałce do 10m 11-15 pkt

7. Skok do wody na nogi

- niewykonanie zadania 0 pkt
- wsuniecie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu 3 pkt
- z pozycji stojącej z asekuracją 5 pkt
- z murka 7 pkt
- ze słupka 10 pkt

**Uczeń może uzyskać z testu sprawnościowego maksymalnie 100 punktów. Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi 60 punktów.**