

# Próba sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy pierwszej Szkoły Podstawowej nr 44 Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy o profilu pływanie

## 1. Rzut piłką lekarską (1 kg)

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** piłka lekarska (1 kg), dwa krzesła z wysokim oparciem, taśma miernicza, kreda, sznurek (taśma) o długości 6-8cm.

**Wykonanie:** przygotowana linia rzutów, dwa krzesła w odległości 1,5m od siebie i 1m od linki, z luźno zawieszonym sznurkiem na oparciach - po wykonaniu zamachu ramion do tyłu, w małym rozkroku o ugiętych kolanach, rzut piłki znad głowy na odległość.

**Ocena:** liczy się największa odległość z trzech rzutów (po dwóch rzutach próbnych) z dokładnością do 10cm.

## 2. Skok w dal z miejsca.

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** kreda, taśma miernicza.

**Wykonanie:** badany staje w małym rozkroku z równolegle ustawionymi stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża skacze jak najdalej.

**Ocena:** liczy się największa odległość z trzech skoków z dokładnością do 10cm

## 3. Bieg wahadłowy (4x5m)

**Miejsce:** sala gimnastyczna.

**Sprzęt:** dwie chorągiewki, taśma miernicza, stoper.

**Wykonanie:** na sygnał start z linii oznaczonej chorągiewką – rozpoczyna bieg na odległość 5m do linii, na której ustawiona jest druga chorągiewka. Po obiegnięciu chorągiewki biegnie do linii startu (metry), obiega chorągiewkę i ponownie przebiega 5m do chorągiewki i powraca do miejsca startu na metę.

**Ocena:** zapis wyniku, z dokładnością do 0,1s

## 4. Reakcja na kontakt z wodą.

**Miejsce:** kryta pływalnia.

**Sprzęt:** żerdź

**Wykonanie:**

SKOK DO WODY NA NOGI (na głębokości 1,8 m)

próba wykonana samodzielnie ze słupka startowego- **80 pkt**

próba wykonana samodzielnie z murku równym powierzchni wody- **60 pkt**

próba wykonana z asekuracją (trzymanie żerdzi ) ze słupka startowego- **40 pkt**

próba wykonana z asekuracją (trzymanie żerdzi ) z murku równym powierzchni wody-**20 pkt**

odmowa wykonania zadania- **0 pkt**

NAPRZEMIENNA PRACA NÓG W POZYCJI „STRZAŁKI” PRZY ŚCIANIU BASENU

próba wykonana prawidłową techniką pracy nóg, w pozycji „strzałki”, z rękoma wyprostowanymi i z zanurzoną twarzą- **80 pkt**

próba wykonana prawidłową techniką pracy nóg, w pozycji „strzałki”, z rękoma wyprostowanymi bez zanurzenia twarzy- **60 pkt**

próba wykonana techniką pracy nóg zbliżoną do prawidłowej, w pozycji „strzałki”, z rękoma wyprostowanymi i bez zanurzenia twarzy- **40 pkt**

próba wykonana techniką pracy nóg zbliżoną do prawidłowej, bez pozycji „strzałki”, z rękoma ugiętymi i bez zanurzenia twarzy- **20 pkt**

brak wykonania zadania- **0 pkt**