

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ
dla kandydatów do klasy 1 SP Mistrzostwa Sportowego o profilu PŁYWANIE

Część I (sala gimnastyczna) - Sprawdzenie zdolności motorycznych na lądzie:

- 1. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 5 m, pomiar czasu (s)**
- 2. Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm)**
- 3. Siła ramion: rzut piłką lekarską (1 kg) w przód, pomiar odległości (cm)**

Część II (basen) - Test umiejętności pływackich:

- 1. Wydechy do wody**
 - 0 pkt. brak wykonania ćwiczenia (łęk przed zanurzeniem głowy)**
 - 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,**
 - 3 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,**
- 2. 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 – nogi opadają lub z przyborem**
 - 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji ok. 5 sek.**
- 3. 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 – nogi opadają lub z przyborem**
 - 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji ok. 5 sek.**
- 4. Praca napędowa nóg na brzuchu przy brzegu basenu**
 - 0 pkt. brak wykonania zadania,**
 - 1 pkt. praca nóg z głową przy brzegu basenu,**
 - 3 pkt. praca nóg z wyprostowanymi ramionami,**
- 5. Skok na nogi do wody z brzegu basenu**
 - 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,**
 - 1 pkt. skok do wody z siadu lub z makaronem,**
 - 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu**