Test sprawności fizycznej do klasy IV pływackiej Szkoły Podstawowej nr 16 im. Tony Halika w Warszawie odbędzie się:

* **próba na lądzie:** w sali gimnastycznej szkoły
* **próba w wodzie:** na Pływalni UCSiR Aqua Relax przy ul. Pod Strzechą 3**.**

Do testu przystąpią uczniowie, których rodzice w wyznaczonym terminie dopełnili formalności,   
w tym złożyli *Podanie o przyjęcie do klasy sportowej o profilu pływanie - koszykówka* oraz zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu potwierdzające dobry stan zdrowia z adnotacją, że dziecko może pływać.

Kandydaci stawiają się w ciągu sportowym przy sali gimnastycznej SP 16 w Warszawie, ul. Wilczy Dół 4, bud. A.

Aby wziąć udział w teście sprawności fizycznej dzieci muszą mieć przygotowane:

* **próba na lądzie:** strój sportowy (koszulka bawełniana, krótkie spodenki, skarpetki, obuwie sportowe z trzymającą się podłoża, nieślizgającą podeszwą) oraz wodę do picia;
* **próba w wodzie**: kostium jednoczęściowy ( dziewczynki ), kąpielówki ( chłopcy ), czepek, okularki, ręcznik i klapki. Uczniowie nie mogą być ubrani w pianki.

Dla osób, które nie przystąpią do testów w podanym terminie, przewidziana jest rekrutacja uzupełniająca zgodnie z harmonogramem rekrutacji podanym przez Biuro Edukacji m.st. Warszawy (tylko w przypadku gdy są wolne miejsca w klasie ).

**Próby sprawnościowe:**

**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 dokładanką 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/

**Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób (maksymalnie 50 punktów).**

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie:

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykroczna za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar:

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce: stoper, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | Poniżej 8,5 s | poniżej 8,0 s |
| **9** | 8,5 – 9,0 s | 8,0 – 8,5 s |
| **8** | 9,0 – 9,5 s | 8,5 – 9,0 s |
| **7** | 9,5 – 10,0 s | 9,0 - 9,5 s |
| **6** | 10,0 – 10,5 s | 9,5 – 10,0 s |
| **5** | 10,5 – 11,0 s | 10,0 – 10,6 s |
| **4** | 11,0 – 11,5 s | 10,6 – 11,2 s |
| **3** | 11,5 – 12,1 s | 11,2 – 11,8 s |
| **2** | 12,1 – 12,7 s | 11,8 – 12,4 s |
| **1** | 12,7 – 13,3 s | 12,4 – 13,0 s |
| **0** | powyżej 13,3 | powyżej 13,0 s |

2. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie:

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi:

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce: stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | Poniżej 11,5 s | poniżej 11,0 s |
| **9** | 11,5 – 12,2 s | 11,0-11,7 s |
| **8** | 12,2 -12,9 s | 11,7-12,4 s |
| **7** | 9,5 – 10,0 s | 12,4-13,1 s |
| **6** | 13,6 – 14,3 s | 13,1-13,8 s |
| **5** | 14,3 – 15,0 s | 13,8-14,5 s |
| **4** | 15,0 – 15,7 s | 14,5-15,2 s |
| **3** | 15,7 – 16,3 s | 15,2-15,8 s |
| **2** | 16,3 – 16,9 s | 15,8-16,4 s |
| **1** | 16,9 -17 5 s | 16,4 – 17,0 |
| **0** | Powyżej 17,5 s | Powyżej 17,0 s |

3. Skoczność: skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie:

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem piet.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | powyżej 160 cm | powyżej 170 cm |
| **9** | 150 -160 cm | 160-170 |
| **8** | 140 – 150 cm | 150-160 |
| **7** | 130 – 140 cm | 140-150 |
| **6** | 120 -130 cm | 130-140 |
| **5** | 110 – 120 cm | 120-130 |
| **4** | 100 – 110 cm | 110-120 |
| **3** | 90 -100 cm | 100-110 |
| **2** | 80 – 90 cm | 90-100 |
| **1** | 70 -80 cm | 80-90 cm |
| **0** | Poniżej 70 cm | poniżej 80 cm |

4. Siła ramion: rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie:

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) pomiar

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) uwagi:

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | Powyżej 3,40 m | Powyżej 4,00 m |
| **9** | 3,2 – 3,4 m | 3,75 – 4,00 m |
| **8** | 3,0 – 3,2 m | 3,50 - 3,75 m |
| **7** | 2,8 – 3,0 m | 3,25 – 3,50 m |
| **6** | 2,6 – 2,8 m | 3,00 – 3,25 m |
| **5** | 2,4 – 2,6 m | 2,75 – 3,00 m |
| **4** | 2,2 – 2,4 m | 2,50 – 2.75 m |
| **3** | 1,9 – 2,2 m | 2,25 – 2,50 m |
| **2** | 1,6 – 1,8 m | 2,00 – 2,25 m |
| **1** | 1,4 – 1,6 m | 1,75 – 2,00 m |
| **0** | Poniżej 1,40 | Poniżej 1,75 m |

5. Gibkość:

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar: próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp   
z powierzchnia podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce: podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ilość punktów** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| **10** | + 18 cm poniżej | + 15 cm |
| **9** | 15-18 cm poniżej | 12-15 cm poniżej |
| **8** | 12-15 cm poniżej | 9-12 cm poniżej |
| **7** | 9-12 cm poniżej | 6-9 cm poniżej |
| **6** | 6-9 cm poniżej | 3-6 cm poniżej |
| **5** | 3-6 cm poniżej | 0-3 cm poniżej |
| **4** | 0-3 cm poniżej | 0-3 cm powyżej |
| **3** | 0-3 cm powyżej | 3-6 cm powyżej |
| **2** | 3-6 cm powyżej | 6-9 cm powyżej |
| **1** | 6-9 cm powyżej | 9-12 powyżej |
| **0** | Więcej niż 9 cm powyżej | Więcej niż 12 cm powyżej |