

## **ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY III LUB IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **Testy sprawności pływackiej**

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

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

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”,

21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa – „2”,

31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa – „3”,

41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa – „4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców. Należy zastosować wzór:

$$\text{chłopcy: } \frac{(1,08WO + WM)1,08}{2}$$

$$\text{dziewczęta: } \frac{(0,923WO + WM)1,08}{2}$$

gdzie:

WO – wysokość ciała ojca,

WM – wysokość ciała matki

## **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 na 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 łódzie 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 wykrocza za linią startową 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.

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
<b>10</b>	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
<b>9</b>	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
<b>8</b>	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
<b>7</b>	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
<b>6</b>	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
<b>5</b>	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
<b>4</b>	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
<b>3</b>	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
<b>2</b>	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
<b>1</b>	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
<b>0</b>	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*

Próby wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwila, 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	12,9 – 13,6 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 pięt.

*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

*d) sprzęt i pomoce*

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

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

<b>5</b>	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
<b>4</b>	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
<b>3</b>	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
<b>2</b>	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
<b>1</b>	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
<b>0</b>	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 podziałka.

### b) pomiar

Próbie 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 powierzchnią 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

<b>Ilość punktów</b>	<b>Dziewczeta</b>	<b>Chłopcy</b>
<b>10</b>	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
<b>9</b>	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
<b>8</b>	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
<b>7</b>	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
<b>6</b>	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
<b>5</b>	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
<b>4</b>	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
<b>3</b>	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
<b>2</b>	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej



<b>1</b>	6-9 cm powyżej	9-12 powyżej
<b>0</b>	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

*Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.*

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego w dyscyplinie pływanie nie powinno przeprowadzać się prób sprawności fizycznej do klasy I szkoły podstawowej. Został napisany i wprowadzony w życie powszechny program nauki pływania dedykowany dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej. Powinni nim zostać objęci wszyscy uczniowie tych klas w ramach możliwości organizacyjnych danej placówki. Nabycie umiejętności pływania w wczesnym wieku szkolnym jest wręcz koniecznością dla wszystkich dzieci w wieku 7-8 lat głównie, oczywiście ze względów bezpieczeństwa i wpływu pływania na rozwój fizyczny dzieci. Wprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I, w której rozpoczyna się nauka tak ważnej dla przyszłego życia człowieka umiejętności może uniemożliwić pewnej grupie uczniów nabycie tej umiejętności. W naszej opinii ograniczenie, poprzez wprowadzenie wstępnej selekcji, dostępu do programu nauki pływania w klasach I-II SP nie leży w niczym interesie.

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego przeprowadzenie podstawowych prób sprawności fizycznej powinno się odbywać w przypadku rekrutacji do klas III szkoły podstawowej, w której to klasie po zakończonej nauce pływania rozpoczyna się etap doskonalenia pływania będący pierwszym etapem treningu sportowego w pływaniu.

W przypadku organizacji naboru do I klasy sportowej o profilu pływackim próby sprawnościowe będą opracowane przez poszczególne szkoły i zatwierdzone przez Dyрекcję tych szkół.