

**Testy sprawnościowe oceniające predyspozycje dziecka
i kwalifikujące do oddziału sportowego - klasy 1 Sportowej Szkoły
Podstawowej w Szczecinie o specjalności pływanie
na rok szkolny 2024 / 2025**

Testy odbędą się na: Pływalnia Floating Arena, przy ul. Wąskiej 16

Termin testu:

- 08.03.2024 r., godz. 15:30
lub
- 11.03.2024 r., godz. 16:00

Kandydaci muszą posiadać strój sportowy do testów na lądzie oraz strój do pływania.

I. Testy na lądzie:

1. Ocena predyspozycji antropometrycznych

- a) Wzrost (cm),
- b) Waga (kg),
- c) Typ budowy ciała (wg Wankego)

2. Próba zwinności (bieg 4x5 m z przenoszeniem klocka)

Wyznaczone dwie linie oddalone od siebie o 5 m. Na jednej linii leżą dwa klocki. Uczeń rozpoczyna bieg (start z linii), w której nie ma klocek. Jego zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie obu klocek na linię startu, przy czym przenosi je pojedynczo. Z linii startowej biegnie do drugiej, bierze jeden klocek, przenosi go na linię startu. Następnie wraca się po drugi klocek i znowu kładzie go na linii startowej. Czas biegu mierzony w sekundach.

3. Próba mocy:

Dziecko z wyznaczonego linii miejsca wykonuje skok (jednocześnie obunóż) w dal na odległość. Wykonuje dwie próby. Zaliczany jest wynik lepszej próby. Pomiar wykonywany jest pomiędzy linią początkową a ostatnim śladem pięt. Długość skoku mierzona jest w centymetrach.

4. Próby gibkości:

- a) ruchomość kręgosłupa:
 - Dziecko staje na podwyższeniu, stopy są zwarte, kolana wyprostowane. W tej pozycji wykonuje ciągłym powolnym ruchem skłon tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
- b) Ruchomość w stawach barkowych
 - Dziecko siedzi, tułów wyprostowany, kolana też. Proste ręce wyciągnięte w przód na wysokości barków, dłonie skierowane w dół. Trener (sprawdzający gibkość), stojąc za jego plecami, nachyla się i trzymając go za ręce odwodzi je maksymalnie do tyłu w płaszczyźnie poziomej. Badany nie powinien zginać pleców, zmieniać położenia dłoni.
 - Dziecko siedzi, tułów wyprostowany, kolana też. Ręce wzdłuż ciała zgięte w łokciach. Trener (sprawdzający gibkość), stojąc za jego plecami, nachyla się i trzymając go za łokcie odwodzi w tył próbując je złączyć w płaszczyźnie poziomej. Plecy muszą być proste.

II. Test umiejętności pływackich:

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby testu umiejętności pływackich.

Przy ocenianiu podstawowych umiejętności pływackich (w zależności od techniki wykonania). Do próby kandydat może podejść używając przyboru (deska, makaron) lub bez niego.

Na test umiejętności pływackich składa się 6 prób:

1) Poruszanie się przy ścianie pływalni:

Kandydat wchodzi do basenu i trzymając się ściany porusza się wzdłuż basenu.

2) Wydech do wody:

Kandydat wchodzi do basenu i trzymając się ściany porusza się wzdłuż basenu wykonując do wody wydechy.

3) Leżenie na piersiach – równowaga i pływalność ciała w wodzie (poślizg, meduza):

Kandydat w leżeniu na piersiach wykonuje „Meduzę”. Ćwiczenie polega na nieruchomym leżeniu z szeroko rozstawionymi ramionami i nogami. Twarz zanurzona jest w wodzie. Próbę można wykonać z użyciem przyboru lub bez niego.

4) Leżenie na grzbiecie – równowaga i pływalność ciała w wodzie (poślizg, meduza):

Kandydat w leżeniu na grzbiecie wykonuje „Meduzę”. Ćwiczenie polega na nieruchomym leżeniu z szeroko rozstawionymi ramionami i nogami. Głowa leży

swobodnie na powierzchni wody, wzrok skierowany jest ku górze. Próbę można wykonać z użyciem przyboru lub bez niego.

5) Praca nóg do kraula na piersiach:

Kandydat podejmuje próbę przepłynięcia nogami do stylu dowolnego w pozycji na piersiach. Próbę można wykonać z użyciem przyboru lub bez niego.

6) Praca nóg do kraula na grzbiecie:

Kandydat podejmuje próbę przepłynięcia nogami do stylu grzbietowego w pozycji na plecach. Próbę można wykonać z użyciem przyboru lub bez niego.