

Próby sprawnościowe - nabór do oddziału sportowego o profilu pływanie.

Testy sprawności pływackiej:

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. 10 m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15 m,
- 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. 10 m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15 m,
- 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 15 m,
- 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 /0-1 pkt./
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt./
 - koordynacja ruchów /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 /0-1 pkt./
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt./
 - koordynacja ruchów /0-1 pkt./

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie:

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 4 prób:

1. **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

Próbie 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

1. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) (od 1 do 6 punktów)

a) *wykonanie*

Testowany staje za linią startową, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość na materac.

b) *pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Uwzględnia się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią startową a ostatnim śladem pięt.

c) *uwagi*

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

d) *sprzęt i pomoce*

2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
6	powyżej 130	powyżej 140
5	120-129 cm	130 – 139 cm
4	110-119 cm	120 -129 cm
3	100-109 cm	110 – 119 cm
2	90-99 cm	100-109 cm
1	poniżej 90 cm	poniżej 100 cm

2. **Siła ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) (od 1 do 6 punktów)

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 dwukrotnie. Uwzględnia się wynik lepszego 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
6	powyżej 2,8 m	powyżej 3,25 m

5	2,6-2,8m	3,0-3,25m
4	2,4-2,6m	2,75-3,0m
3	2,2-2,4m	2,50-2,75m
2	1,9-2,2m	2,25-2,50m
1	poniżej 1,9 m	poniżej 2,25 m

3. **Gibkość:** skłon tułowia w przód z pozycji zasadniczej („na baczność”), pomiar odległości (cm) (od 1 do 6 punktów)

a) *wykonanie*

Badany staje na słupku tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, dotykając jak najniższej palcami na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) *miar*

Próbę wykonuje się dwukrotnie, uwzględnia się lepszy wynik.

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 przy ruchów.

d) *sprzęt i pomoce*

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
6	+ 6 cm poniżej	+ 3 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	więcej niż 3 cm powyżej	więcej niż 6 cm powyżej