

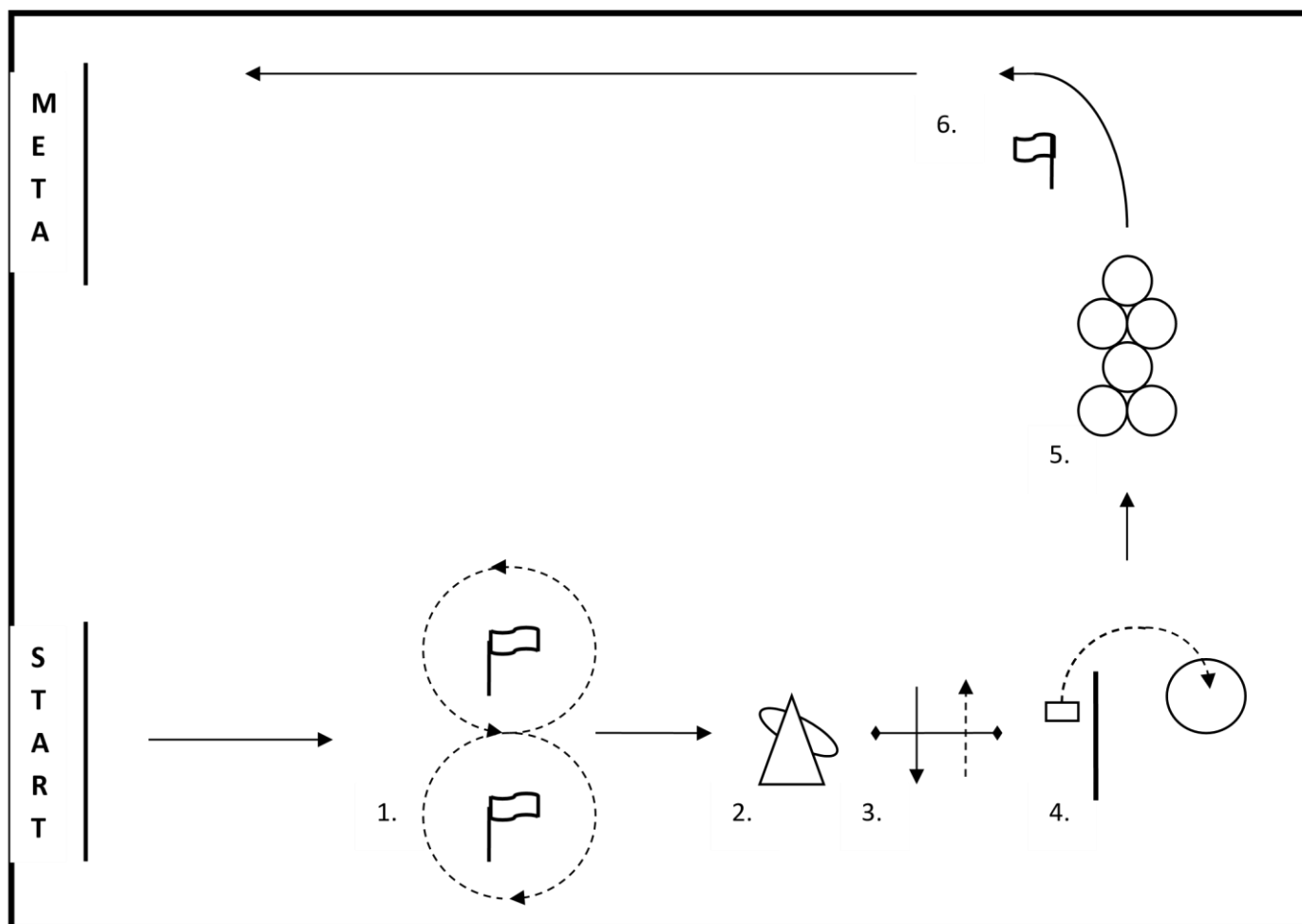
Egzamin do klasy pierwszej o profilu pływanie

Sprawnościowy tor przeszkód



Uczeń startuje z pozycji wysokiej na sygnał egzaminatora, po czym wykonuje następujące zadania na strumieniowym torze przeszkód :

1. Uczeń omija dwa znaczniki po „ósemce” zaczynając lewym ramieniem za lewą chorągiewką.
2. Przekłada szarfę znajdującą się na pachołku od dołu przez siebie i odkłada ją na miejsce.
3. Przechodzi pod ławką, po czym przeskakuje nad nią obunóż z powrotem.
4. Rzuca woreczkiem do obręczy aż do momentu trafienia. Po trafionym rzucie odkłada woreczek na miejsce.
5. Przeskakuje obunóż zgodnie z ułożonymi obręczami na przemian w kombinacji: „szeroko-wąsko”.
6. Omija ostatnią chorągiewkę i finiszuje do linii mety.



Wymiary sali gimnastycznej- 12m/6m

Punktacja

<24 s 20 pkt, 25-27 18 pkt, 28-30 16 pkt, 31-33s 14 pkt, 34-36s 12 pkt, 36-37s 10 pkt, 38-40s 8 pkt, 40-43s 6 pkt, 44-46s 4pkt, 47-49s 2pkt, 50< 0 pkt

Test gibkości

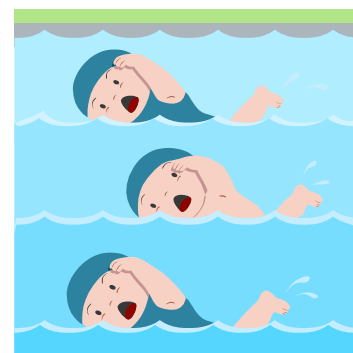
Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 4 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 6 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 8 pkt
dotknięcie głową kolan bez pomocy ramion	dotknięcie głową kolan bez pomocy ramion	wybitny 10 pkt

Próba wykonywana jest z nogami wyprostowanymi w stawach kolanowych.

Cześć specjalistyczna obejmować będzie następujące próby:

- umiejętność "nurkowania", wydmuchiwanie powietrza do wody – max 15pkt.

- niewykonanie zadania 0 pkt
- zanurzenie samych ust do linii nosa 1-2 pkt
- zanurzenie całej twarzy 3-5 pkt
- zanurzenie całej głowy bez dotknięcia dowolną ręką do dna basenu 6-10 pkt
- zanurzenie całej głowy z dotknięciem dowolną ręką do dna basenu (płytsza część niecki basenowej) 15 pkt



- umiejętność przepłynięcia 15 metrów nogami na piersiach (do stylu dowolnego) - max 20 pkt.

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem bez wydechów do wody 1-2 pkt
- z makaronem z wydechami do wody 3-5 pkt
- z deską bez wydechów do wody 6-10 pkt
- z deską z wydechami do wody 11-15 pkt
- w strzałce bez przyboru z wydechami do wody 16-20 pkt

- umiejętność przepłynięcia 15 metrów nogami na plecach (do stylu grzbietowego) – max 20 pkt.

- niewykonanie zadania 0 pkt
- z makaronem 1-5 pkt
- z deską trzymaną przy biodrach 6-10 pkt
- z deską trzymaną nad głową 11-15 pkt
- w strzałce bez przyborów 16-20 pkt

- skok do wody na nogi. - max 15 pkt.

- niewykonanie zadania 0 pkt
- wsunięcie się do wody z pozycji siedzącej z murka pływalni (płytsza część niecki basenowej) 1-2 pkt
- z pozycji stojącej z murka pływalni (jw.)asekuracją trenera (trzymaniem przyboru-kijka) 3-5 pkt
- z pozycji stojącej samodzielnie z murka pływalni (jw.) 6-10 pkt
- z pozycji stojącej ze słupka 11-15 pkt

Uczeń może uzyskać z testu sprawnościowego maksymalnie 100 punktów. Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi 60 punktów.