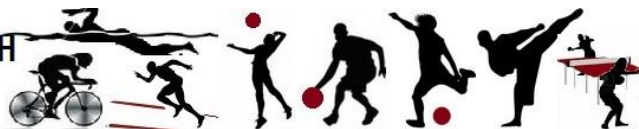




ZESPÓŁ SZKÓŁ SPORTOWYCH
W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH
UL. MIKOŁAJA 3



Pływanie

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Miejsce: pływalnia Zespołu Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich, ul. Mikołaja 3

Termin:

- **22 i 29 kwietnia 2020 r godz. 16.45**
- W wyjątkowych przypadkach istnieje możliwość wyznaczenia indywidualnego terminu po wcześniejszej konsultacji

II. Test sprawnościowy

Test obejmuje następujące elementy sprawdzające stopień oswojenia dziecka ze środowiskiem wodnym oraz podstawowe umiejętności pływackie.

- **oswojenie ze środowiskiem wodnym (0 – 4 pkt)**
 - brak zanurzenia głowy i wydechu do wody – 0 pkt
 - zanurzenie głowy z wydechem do wody – 1 pkt
 - wyłowienie przedmiotu z głębokości ok 1m – 1pkt
 - wyłowienie przedmiotu z głębokości około 1,6 m po skoku na nogi – 1pkt
 - wyłowienie przedmiotu z głębokości około 1,6 m po wślizgu na głowę – 1pkt
- **umiejętność pływania na plecach z prawidłową pracą nóg (0-5pkt)**
 - brak leżenia na plecach w kółku (0 pkt)
 - leżenie na plecach w kółku i przepłynięcie 10 m – 1 pkt
 - leżenie na plecach z deską i przepłynięcie 10 m – 1 pkt
 - leżenie na plecach bez przyboru i przepłynięcie 10 m – 1 pkt
 - leżenie na plecach z deską i przepłynięcie 10 m z naprzemienną pracą ramion– 1 pkt
 - leżenie na plecach bez przyboru i przepłynięcie 10 m z naprzemienną pracą ramion– 1 pkt
- **umiejętność pływania na brzuchu z prawidłową pracą nóg (0 – 5 pkt)**
 - brak leżenia na brzuchu w kółku (0 pkt)
 - leżenie na brzuchu w kółku i przepłynięcie 10 m z wydechem do wody– 1 pkt
 - leżenie na brzuchu z deską i przepłynięcie 10 m z wydechem do wody – 1 pkt
 - leżenie na brzuchu bez przyboru i przepłynięcie 10 m z wydechem do wody – 1 pkt
 - leżenie na brzuchu z deską i przepłynięcie 10 m z naprzemienną pracą ramion oraz prawidłowym wdechem i wydechem do wody – 1 pkt
 - leżenie na brzuchu bez przyboru i przepłynięcie 10 m z naprzemienną pracą ramion z prawidłowym wdechem i wydechem do wody– 1 pkt

III. Trener przeprowadzający test: mgr Mateusz Miodoński, mgr Leszek Małyszek

IV. Informacje dodatkowe

Kandydat przystępujący do testu sprawnościowego musi posiadać aktualne zaświadczenie lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania pływania. Równocześnie informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej muszą przejść obowiązkowe badania lekarskie przeprowadzone przez lekarza medycyny sportowej lub lekarza pierwszego kontaktu pod kontem uprawiania pływania jako dyscypliny sportowej.

