

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów.

Pływanie - klasa pływacka

Test sprawnościowy

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 271 im. 11 Listopada w Warszawie odbędzie się na basenie przy ul. Niegocińskiej 2a, OSiR Mokotów Kandydaci powinni stawić się na płytkę pływalni w wyznaczonych godzinach przebrani w stroje kąpielowe - kostium jednoczęściowy (dziewczęta), kąpielówki (chłopcy), czepek, okularki, ręcznik i klapki. Dla osób, które nie przystąpią do egzaminów w podanych terminach, przewidziana jest rekrutacja uzupełniająca zgodna z harmonogramem rekrutacji podanym przez Biuro Edukacji m. st. Warszawy (tylko w przypadku, gdy będą wolne miejsca w klasie).

Próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

1. Zanurzenie głowy:
 - niewykonanie zadania 0 pkt
 - zanurzenie samych ust do linii nosa 5 pkt
 - zanurzenie całej twarzy 10 pkt
2. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego):
 - niewykonanie zadania 0 pkt
 - z makaronem 1-5 pkt
 - z deską 6-10 pkt
 - w strzałce z wdechem do wody do 10m 11-15 pkt
6. Praca NN na grzbiecie (do stylu grzbietowego):
 - niewykonanie zadania 0 pkt
 - z makaronem 1-5 pkt
 - z deską utrzymaną przy biodrach 6- 10 pkt
 - w strzałce do 10m 11-15 pkt
7. Skok do wody na nogi
 - niewykonanie zadania 0 pkt
 - wsunięcie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu 3 pkt
 - z pozycji stojącej z asekuracją 5 pkt
 - skok z przyrządem 6 pkt
 - z murka 7 pkt
 - ze słupka 10 pkt

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW 50

Test ogólnorozwojowy –

Test Zuchory – załącznik

Maksymalna ilość punktów 20

Uczeń może uzyskać z testu sprawnościowego maksymalnie 70 punktów(50 z pływania i 20 z testu Zuchory). Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi 40 punktów na profil pływacki.

Testy piłka ręczna

Test ogólnorozwojowy

Test Zuchory – załącznik

Maksymalna ilość punktów 20

Test podania i chwytu piłki piankowej.

Chwyt i podania piłki oburącz z miejsca (6 podań i chwytów na 10 prób) – 0-5 punktów

Chwyty oburącz i podania jedną ręką z miejsca (6 podań i chwytów na 10 prób) – 5 - 10 punktów

Chwyty oburącz i podania jedną ręką w truchcie (6 podań i chwytów na 10 prób) - 10 -15 punktów

Maksymalna ilość punktów 35 h

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi 15 punktów na profil piłki ręcznej.