

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 10

odbędzie się na basenie szkolnym w następujących terminach:

25.04.2017, godz.15.15-16.00 – basen szkolny

12.06.2017, godz.14.30-16.00 – basen szkolny

Na sprawdzian dzieci przynoszą:

kostium jednoczęściowy (dziewczęta), kąpielówki (chłopcy),
czepek, ręcznik i klapki.

Test i próby sprawnościowe

W zakresie pływania statycznego:

1. Swobodne leżenie na piersiach:

- bez makaronu
- z makaronem
- z deską

2. -„Meduza”

W zakresie oddychania:

1. Zanurzanie głowy:
2. Zanurzenie samych ust do linii nosa
3. Zanurzenie całej twarzy
4. Przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy-

W zakresie pływania dynamicznego-napędu:

1. Poślizg na piersiach przyborem :
 - z deską
 - z makaronem
 - bez przyboru
2. Poślizg na grzbiecie z przyborem :
 - z deską
 - z makaronem
 - bez przyboru