

## Kryteria rekrutacji do klasy sportowej pierwszej pływackiej

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 60 odbędzie się na basenie szkolnym "Laguna" w następujących terminach:

22 kwietnia (wtorek) o godz. 9.00 dziewczęta, o godz. 10.00 chłopcy

Na sprawdzian dzieci przynoszą:

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

Sprawdzian zostanie przeprowadzony zgodnie z kolejnością zapisów na liście kandydatów. Listy będą wywieszane w holu basenu "Laguna"

Dla osób, które z przyczyn losowych nie zgłoszą się w w/w terminie przewidziany jest dodatkowy termin.

## Test i próby sprawnościowe oraz zasady uzyskiwania punktów

W zakresie pływania statystycznego:

1. swobodne leżenie na plecach
  - brak wykonania zadania - **0 pkt**
  - z makaronem - **1 pkt**
  - z deską - **2 pkt**
  - bez przyboru - "Meduza" - **3 pkt**

W zakresie oddychania

2. Zanurzanie głowy
  - nie wykonanie elementu - **0 pkt**
  - zanurzenie samych ust do linii nosa - **1 pkt**
  - zanurzenie całej twarzy - **2 pkt**
  - przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy - **3 pkt**

W zakresie pływania dynamicznego-napędu:

3. Poślizg na piersiach z przyborem lub bez
  - nie wykonanie elementu - **0 pkt**
  - z makaronem - **1 pkt**
  - z deską - **2 pkt**
  - poślizg w strzałce na jednym wdechu - **3 pkt**
4. Poślizg na grzbiecie z przyborem lub bez:
  - nie wykonanie zadania - **0 pkt**
  - z makaronem - **1 pkt**
  - z deską trzymaną przy biodrach - **2 pkt**
  - poślizg w strzałce lub ramionami wzdłuż ciała - **3 pkt**
5. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego)

