

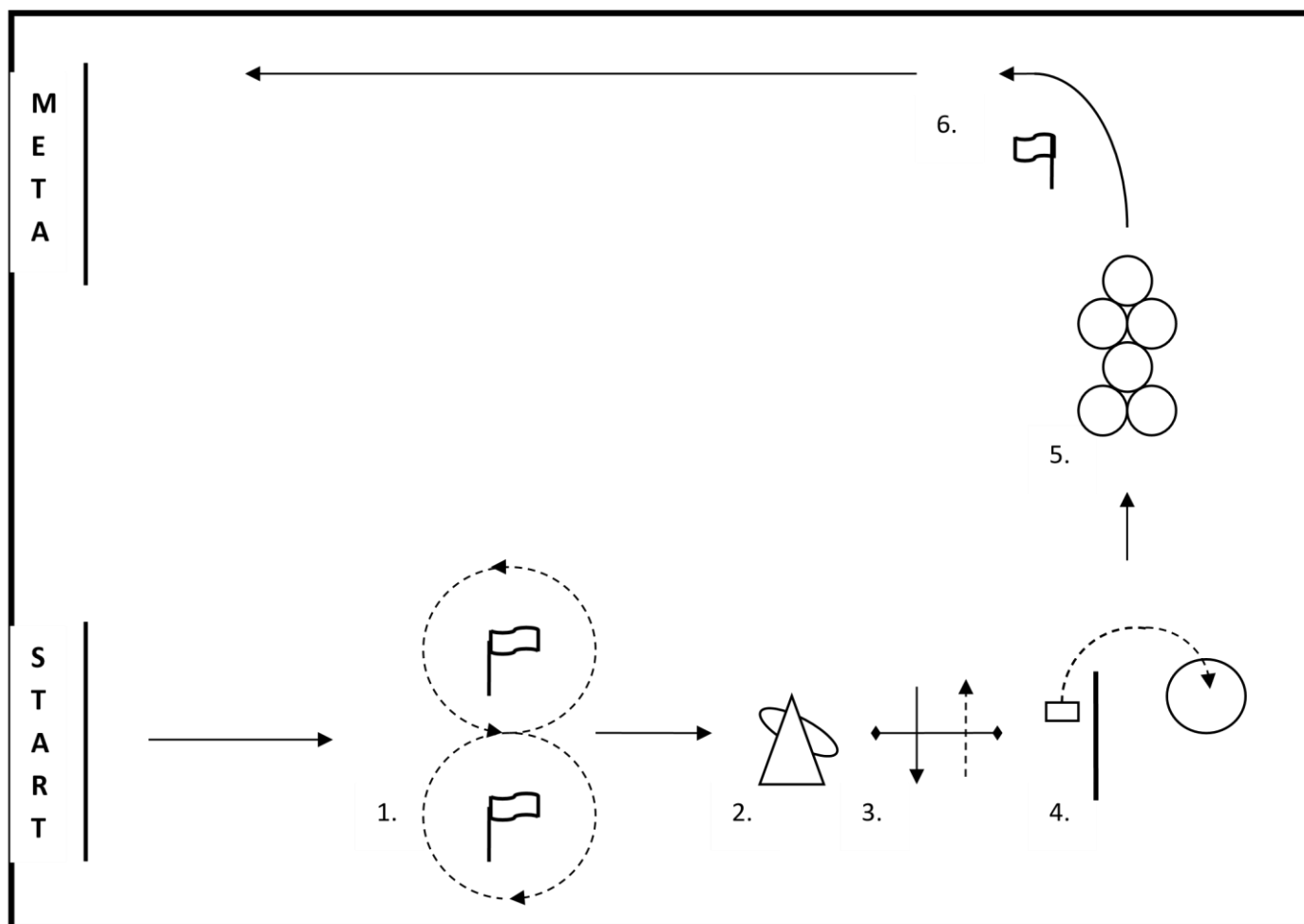
Egzamin do klasy pierwszej o profilu pływanie

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.**
- umiejętność przepłynięcia dowolnym sposobem 15 metrów swobodnie lub przy użyciu przyborów „deska, makaron, itp” na plecach – **max 20 pkt.**
- umiejętność przepłynięcia 15 metrów nogami do kraula z deską lub w pozycji strzałki - **max 20 pkt.**
- skok do wody ze słupka na nogi. - **max 15 pkt.**

