

Kryteria rekrutacji do I klasy sportowej o profilu pływanie

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 303 w Warszawie odbędzie się na basenie przy ul. Koncertowej 4 w następujących terminach:

I termin:

1 marca 2018 r. (sobota) godz. 9.00

II termin:

13 marca 2018 r. (wtorek) godz. 17.00

Kandydaci powinni stawić się na płytę pływacką w wyznaczonych godzinach już przebrani w stroje kąpielowe - kostium jednoczęściowy (dziewczęta), kąpielówki (chłopcy), czepek, okulary, 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. Swobodne leżenie na piersiach:

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- z makaronem – 5 pkt
- z deską – 10 pkt
- bez przyboru – „Meduza” – 15 pkt

2. Zanurzanie głowy:

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- zanurzenie samych ust do linii nosa – 5 pkt
- zanurzenie całej twarzy – 10 pkt
- przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy – 15 pkt

3. Poślizg na piersiach przyborem lub bez:

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- z makaronem – 5 pkt
- z deską – 10 pkt
- poślizg w strzałce na jednym wdechu – 15 pkt

4. Poślizg na grzbiecie z przyborem lub bez:

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- z makaronem – 5 pkt
- z deską utrzymaną przy biodrach – 10 pkt
- poślizg w strzałce lub ramionami wzdłuż ciała – 15 pkt

5. Praca NN na piersiach (do stylu dowolnego):

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- z makaronem – 5 pkt
- z deską – 10 pkt
- w strzałce z wdechem do wody do 10m – 15 pkt

6. Praca NN na grzbiecie (do stylu grzbietowego):

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- z makaronem – 5 pkt
- z deską trzymaną przy biodrach – 10 pkt
- w strzałce do 10m – 15 pkt

7. Skok do wody na nogi

- niewykonanie zadania – 0 pkt
- wsuniecie się do wody z pozycji siedzącej na brzegu – 3 pkt
- z pozycji stojącej z asekuracją – 5 pkt
- z murka – 7 pkt
- ze słupka – 10 pkt

Uczeń może uzyskać z testu sprawnościowego maksymalnie 100 punktów. Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi 60 punktów.