

Zasady uzyskiwania punktów w ramach rekrutacji do czwartej klasy sportowej o profilu pływani Szkoły Podstawowej nr 50 im. Królowej Jadwigi

Aktualizacja luty 2022

I. Zasady przyjęcia

1. O przyjęcie mogą ubiegać się kandydaci, którzy otrzymali co najmniej 30% maksymalnej puli punktów możliwych do uzyskania w procesie rekrutacji
2. Do szkoły przyjęci zostaną uczniowie, którzy w procesie rekrutacji uzyskali największą liczbę punktów
3. O przyjęcie mogą ubiegać się kandydaci, którzy złożyli zaświadczenie o dobrym stanie zdrowia potwierdzonym przez lekarza medycy sportu lub lekarza pierwszego kontaktu.

II. Ocenie podlega:

1. Próba umiejętności pływackich

(ocenie podlega czas oraz styl – technika pływacka, skok startowy, nawrót)

- a. 50 m stylem dowolnym (kraul) – czas – **max. 10 pkt.** oraz styl – **max 10 pkt.**
- b. 50 m stylem grzbietowym – czas – **max. 10 pkt.** oraz styl – **max 10 pkt.**
- c. 25 m stylem klasycznym- styl- **max. 10 pkt.**

2. Próba sprawności fizycznej:

- a. zwinność- bieg wahadłowy 4x10m- **max. 10 pkt.**
 - a) *wykonanie* - na sygnał „na miejsca” badany staje na linii startu. Na komendę „start” biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie na linii;
 - b) *pomiar* - próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się na linii startu;
- b. skoczność- skok w dal z miejsca- **max. 10 pkt.**
 - a) *wykonanie* - testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość do piaskownicy lub na materac;
 - b) *pomiar* - skok mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik skoku lepszego;
 - c) *uwagi* - skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć;
- c. gibkość- skłon tułowia w przód- **max. 10 pkt.**
 - a) *wykonanie* - badany staje na ławce gimnastycznej tak, aby palce stóp obejmowały jej krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie badany wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na podziałce
 - b) *pomiar* - próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik lepszy odczytywany jest w cm;
- c) wytrzymałość- bieg 600 m - **max. 10 pkt.**
 - a) *wykonanie* - na sygnał na miejsca badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał „start” biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety;
 - b) *pomiar* - czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy;
- d) siła- rzut piłką lekarską(2kg) z za głowy- **max. 10 pkt.**
 - a) *wykonanie* – badany staje w pozycji w rozkroku na lini rzutu i na sygnał wykonuje rzut w tył ponad głową;
 - b) *pomiar* - rzut mierzony w cm wykonuje się dwukrotnie, liczy się wynik rzutu lepszego

Kandydat może uzyskać w procesie rekrutacji **łącznie maksymalnie 100 pkt. (max. 50 pkt. z testu umiejętności pływania, max. 50 pkt. z testu sprawności fizycznej).**

<http://www.polswim.pl/testy-sprawnosci-fizycznej>