



Załącznik nr 6

**Regulamin rekrutacji uczniów do oddziału sportowego o profilu pływanie
klasa IV- rok szkolny 2025/2026**

Sprawdzian umiejętności pływackich składa się z 3 zadań:

1. Skok do wody na nogi:
0 pkt. brak wykonania próby,
1 pkt. skok z murka do wody z makaronem,
2 pkt. skok z murka do wody,
3 pkt. skok ze słupka do wody z makaronem,
4 pkt. skok ze słupka do wody.
2. Przepłynięcie 25 metrów na piersiach:
0 pkt. brak podjęcia próby,
1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula z deską i makaronem,
2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula z deską,
3 pkt. przepłynięcie nogami i rękami do kraula z deską,
4 pkt. przepłynięcie nogami i rękami do kraula bez deski.
3. Przepłynięcie 25 metrów na grzbiecie:
0 pkt. brak podjęcia próby,
1 pkt. przepłynięcie nogami do grzbietu z deską,
2 pkt. przepłynięcie nogami i rękami do grzbietu z deską,
3 pkt. przepłynięcie nogami do grzbietu bez deski
4 pkt. przepłynięcie nogami i rękami do grzbietu bez deski.

Każda próba wykonywana jest w asyście nauczyciela.

Sprawdzian zdolności motorycznych na lądzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów /

1. **Szybkość:** bieg na odcinku 50 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce



stoper, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	chłopcy
10	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
9	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
8	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
7	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
6	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
5	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
4	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
3	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
2	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
1	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
0	powyżej 13,3	powyżej 13,0 s

2. Zwinność: bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.



d) *sprzęt i pomoce*: stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 11,5 s	poniżej 11,0 s
9	11,5 – 12,2 s	11,0-11,7 s
8	12,2 -12,9 s	11,7-12,4 s
7	12,9 – 13,6 s	12,4-13,1 s
6	13,6 – 14,3 s	13,1-13,8 s
5	14,3 – 15,0 s	13,8-14,5 s
4	15,0 – 15,7 s	14,5-15,2 s
3	15,7 – 16,3 s	15,2-15,8 s
2	16,3 – 16,9 s	15,8-16,4 s
1	16,9 -17 5 s	16,4 – 17,0
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

3. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) *wykonanie*

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość.

b) *pomiar*

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem pięt.

c) *uwagi*

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) *sprzęt i pomoce*

Taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150-160 cm	160-170 cm
8	140 – 150 cm	150-160 cm
7	130-140 cm	140-150 cm
6	120 -130 cm	130-140 cm
5	110 – 120 cm	120-130 cm
4	100 – 110 cm	110-120 cm
3	90-100 cm	100-110 cm



2	80 – 90 cm	90-100 cm
1	70 -80 cm	80-90 cm
0	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

4. **Sila ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) *wykonanie*

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) *pomiar*

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) *uwagi*

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

d) *sprzęt i pomoce*

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m
5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m

5. **Gibkość:**

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

a) *wykonanie*

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk



śląd na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
8	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
7	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
6	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
5	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
4	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
3	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
2	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej
1	6-9 cm powyżej	9-12 powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej