

***Zasady  
przeprowadzenia egzaminu  
predyspozycji sportowych  
dla kandydatów  
do klas sportowych***

## **Część pierwsza- predyspozycje pływackie w formie**

### **5 zadań pływackich.**

**Możliwość zdobycia max. 5 punktów.(Po 1 pkt. z każdego zadania pływackiego)**

*Wszystkie poniższe zadania muszą być wykonane zgodnie z opisem. W pływaniu na piersiach deska trzymana jest przed pływakiem w prostych rękach. W pływaniu na grzbiecie nad nogami pływaka.*

#### **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy I**

##### **- dla kandydata do klasy I.**

- 5 wydechów pod wodą; 1 pkt.( mniejsza ilość wydechów, próba niezliczona).
- praca nóg do kraula z dużą deską (1 długość 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.
- poślizg na piersiach z dużą deską; 1 pkt. ( w poślizgu zabronione jest używanie pracy nóg do stylu kraulowego).
- „dokładanka” do kraula z dużą deską ( odległość 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie) 1 pkt.
- „dokładanka” do stylu grzbietowego z dużą deską ( odległość 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie) 1 pkt.

#### **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie I**

##### **- dla kandydata do klasy II.**

- praca nóg do kraula z dużą deską z jednoczesnymi wydechami do wody ( 1 długość 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.
- praca nóg do stylu grzbietowego z dużą deską ( 1 długość 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.
- poślizg na piersiach bez deski; 1 pkt. ( w poślizgu zabronione jest używanie pracy nóg do stylu kraulowego).

- „dokładanka” do kraula bez deski ( na 1 długości 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie);1 pkt.

„dokładanka” do stylu grzbietowego bez deski ( na 1 długości 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie);1 pkt.

### **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy II**

#### **- dla kandydata do klasy II.**

- praca nóg do stylu klasycznego z dużą deską z jednoczesnymi wydechami do wody ( 1 długość 17 m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

- wślizg do wody „ na główkę”(pierwsze wślizgują się dłonie, głowa); 1 pkt.

- poślizg na piersiach bez deski; 1 pkt. ( w poślizgu zabronione jest używanie pracy nóg do stylu kraulowego).

- „dokładanka” do kraula bez deski ( na 1 długości 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie);1 pkt.

- „dokładanka” do stylu grzbietowego bez deski ( na 1 długości 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie);1 pkt.

### **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie II**

#### **- dla kandydata do klasy III.**

- praca nóg do stylu klasycznego z dużą deską z jednoczesnymi wydechami do wody ( 1 długość 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

- wślizg do wody „ na główkę”(pierwsze wślizgują się dłonie, głowa); 1 pkt.

- poślizg na piersiach bez deski; 1 pkt. ( w poślizgu zabronione jest używanie pracy nóg do stylu kraulowego).

- „dokładanka” do kraula bez deski ( na 1 długości 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie);1 pkt.

- „dokładanka” do stylu grzbietowego bez deski ( na 1 długości 17m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

### **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy III**

#### **- dla kandydata do klasy III.**

- praca nóg do stylu klasycznego z dużą deską z jednoczesnymi wydechami do wody ( 1 długość 25m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

- praca rąk do stylu klasycznego z jednoczesnymi wydechami do wody ( nogi pracują dowolnie, 1 długość 25m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

- wślizg do wody „ na główkę”(pierwsze wślizgują się dłonie, głowa); 1 pkt.

- „dokładanka” do kraula bez deski ( na 1 długości 25m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

- „dokładanka” do stylu grzbietowego bez deski ( na 1 długości 25 m basenu, bez zatrzymywania się na dnie); 1 pkt.

### **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie III**

#### **- dla kandydata do klasy IV.**

- technika stylu klasycznego ( na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie);  
1 pkt.

- przepłyniecie 5 m pod wodą (techniką dowolną, bez wynurzania się); 1 pkt.

- technika kraula ( na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie); 1 pkt.

- technika stylu grzbietowego ( na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie);  
1 pkt.

- technika pracy nóg w stylu motylkowym ( na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie); 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy IV**

### **- dla kandydata do klasy IV.**

- technika kraula ( na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie); 1 pkt.
- technika stylu grzbietowego z nawrotami na długości 25 m basenu; 1 pkt.
- technika pracy nóg w stylu motylkowym z deską na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie); 1 pkt.
- technika stylu klasycznego na długości 25 m basen; 1 pkt.
- przepłyniecie 10 m pod wodą (techniką dowolną, bez wynurzania się); 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie IV**

### **- dla kandydata do klasy V.**

- technika kraula ( na długości 50 m basenu, bez stawania na dnie); 1 pkt.
- technika stylu grzbietowego na długości 50 m basenu; 1 pkt.
- technika pracy nóg w stylu motylkowym z deską na długości 25 m ; 1 pkt.
- technika stylu klasycznego z nawrotami na długości 50 m basenu, ); 1 pkt.
- wykonanie nawrotu koziołkowego do kraula; 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy V**

### **- dla kandydata do klasy V.**

- technika kraula nawrotami na dł. 50 m basenu; 1 pkt.
- technika stylu grzbietowego z nawrotami na dł. 50 m basenu; 1 pkt.
- technika pracy nóg w stylu motylkowym z deską na długości 25 m basenu, bez stawania na dnie); 1 pkt.
- technika stylu klasycznego z nawrotami na dł. 50 m; 1 pkt.
- wykonanie nawrotu koziołkowego do stylu grzbietowego; 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie V**

### **- dla kandydata do klasy VI.**

- technika stylu grzbietowego na dł. 50 m basenu; 1 pkt.
- technika w stylu motylkowego na dł. 25 m basenu; 1 pkt.
- technika stylu klasycznego na dł. 50 m basenu nawrotami; 1 pkt.
- wykonanie skoku startowego ze słupka ( skok „na główkę”); 1 pkt.
- wykonanie nawrotu koziołkowego do stylu grzbietowego; 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy VI**

### **- dla kandydata do klasy VI.**

- technika 100 m zmiennym z nawrotami( 1pkt. za każdy styl pływacki); 4 pkt.
- wykonanie skoku startowego ze słupka ( skok „na główkę”); 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie VII**

### **- dla kandydata do klasy VII.**

- technika 100 m zmiennym z nawrotami( 1pkt. za każdy styl pływacki); 4 pkt.
- technika 50 m stylem motylkowym z nawrotami; 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy VII**

### **- dla kandydata do klasy VII.**

- technika 100 m zmiennym z nawrotami; 1 pkt.
- technika kraula z nawrotami na długości 100 m; 1 pkt.
- technika stylu grzbietowego z nawrotami na długości 100 m; 1 pkt.
- technika stylu klasycznego z nawrotami na długości 100m; 1 pkt.
- technika stylem motylkowym z nawrotami na długości 50 m; 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po klasie VII**

### **- dla kandydata do klasy VIII.**

- technika 100 m zmiennym z nawrotami; 1 pkt.
- technika kraula na długości 100 m z nawrotami; 1 pkt.
- technika stylu grzbietowego z nawrotami na długości 100 m ; 1 pkt.
- technika stylu klasycznego z nawrotami na długości 100m; 1 pkt.
- technika stylem motylkowym z nawrotami na długości 50 m ; 1 pkt.

## **Egzamin predyspozycji pływackich po I półroczu klasy VIII**

### **- dla kandydata do klasy VIII.**

- technika 200 m zmiennym z nawrotami; 1 pkt.
- technika kraula nawrotami na długości 200 m; 1 pkt.
- technika stylu grzbietowego z nawrotami na długości 200 m ; 1 pkt.
- technika stylu klasycznego z nawrotami na długości 200m ; 1 pkt.
- technika stylem motylkowym z nawrotami na długości 100 m; 1 pkt.

**Część druga- sprawność ogólna sprawdzana w 4 zadaniach (gibkości, mocy, siły mięśni ramion i barków oraz szybkości).**

**Możliwość zdobycia max. 400 punktów (Po 100 pkt. w każdej próbie)**

**Zadanie 1 – Gibkości** (*Dosiężny skłon tułowia w siadzie*) - badany w siadzie prostym opiera bosc stopy o boczną ściankę skrzyni. W tej pozycji, przy wyprostowanych kolanach ćwiczący pochyła tułów w przód i sięga wyprostowanymi palcami dłoni najdalej jak może, posuwając linijkę po centymetrowej skali narysowanej na powierzchni blatu. Na końcu próby

pozostaje nieruchomo przez ok. 2 sekundy w najdalszej pozycji, jaką mógł osiągnąć i następnie powraca do pozycji wyjściowej. Stopy cały czas muszą być razem, nogi przy ziemi, kolana wyprostowane.

**Wynik.** Pomiar w centymetrach. Decyduje długość skłonu dosiężnego.

**Próba 2 – Mocy** (*Skok w dal z miejsca*) kandydat staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyła tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

**Wynik.** Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Notuje się najdłuższy skok z dokładnością do 1 cm.

**Próba 3 – Siła mięśni ramion i barków** (Zwis na drążku na ugiętych ramionach) próba polega na wytrzymaniu zwisu na drążku o ramionach ugiętych w stawach łokciowych tak, żeby broda znajdowała się ponad drążkiem. Badany staje pod drążkiem, chwytą go nachwytem zamkniętym (palcami od góry i kciukiem od dołu) – na szerokość barków, przyjmuje pozycję wyjściową i rozpoczyna próbę od stania na krześle. W chwili, gdy uczeń rozpoczyna samodzielny zwis (nauczyciel przestaje podtrzymywać ucznia lub spod stóp badanego wysuwane jest krzesło) następuje uruchomienie stopera. Pomiar czasu trwa tak długo jak długo oczy ćwiczącego znajdują się powyżej drążka.

**Wynik.** Mierzy się czas zwisu z dokładnością do 0,1 sekundy.



**Próba 4 – Szybkości** (Bieg wahadłowy 10x5 metrów) kandydat staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. Komenda rozpoczęcia biegu wyznacza również początek pomiaru czasu. Podczas biegu, szczególnie zwrotów, nie wolno podpierać się rękami o podłogę.

**Wynik.** Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0,1 sekundy.

Punktacja przydzielana kandydatom w poszczególnych próbach sprawności fizycznej uwzględnia rocznik urodzenia oraz płeć dziecka.

W przypadku większej liczby kandydatów ( z taką samą liczbą punktów), niż liczba wolnych miejsc, kandydatów dobiera się na podstawie wybranych kryteriów:

1) w pierwszej kolejności- decyduje lepszy wynik kandydata uzyskany w

**próbie 4-szybkość** (bieg wahadłowy 10x5 metrów).