

Test sprawności specjalnej dla kandydatów do IV klasy sportowej – pływanie, obejmuje następujące próby sprawności specjalnej:

1. Zanurzenie głowy i wydechy do wody(0 pkt, kiedy nie zanurzy głowy, odpowiednio 1-5pkt od ilości wydechów i wdechów zanurzoną głową).
2. Skok do wody i wyławianie przyborów z dna basenu na głębokości 1,2 m(0pkt, kiedy nie wyłowi żadnego przedmiotu, odpowiednio 1-5 od ilości wyłowionych przyborów).
3. Poślizgi na grzbiecie i na piersiach- ocenie podlega długość wyleżenia w metrach-(1-10 pkt).
4. Przepłyniecie 25 m stylem grzbietowym- ocenie podlega praca nóg, rąk(przekładanka), ułożenie ciała w wodzie.
5. Przepłyniecie 25 m innym stylem niż styl grzbietowy(tj. styl dowolny, klasyczny, motylkowy).

Zadanie	pkt	pkt	pkt	pkt	pkt	pkt	pkt	pkt	pkt	Pkt
Zanurzenie głowy i wydechy do wody	1	2	3	4	5					
Wyławianie przyborów po skoku do wody	1	2	3	4	5					
Poślizgi na grzbiecie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Poślizgi na piersiach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przepłyniecie 25 m stylem grzbietowy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przepłyniecie innym stylem niż grzbietowy	5	10	15							
Systematyczny udział w zajęciach dodatkowych na basenie	5									

Kandydat musi podejść do wykonania wszystkich zadań. Każdą może poprawić jednokrotnie, przy czym liczy się najlepsza próba.

Dodatkowo 5 punktów uzyska uczeń, który systematycznie uczęszcza na pozaszkolne zorganizowane zajęcia sportowe.

Maksymalna ilość punktów wynosi 60 pkt.

Wynik sumuje się z punktami uzyskanymi podczas testu sprawności ogólnej.