

Tor przeszkód



W ramach rekrutacji do 1 klasy sportowej o profilu pływackim zostanie przeprowadzony test sprawności fizycznej na torze przeszkód.

1. Skrzynia

Z nabiegu 3m: przejście dowolnym sposobem przez 4 części skrzyni, zejście na materac.



2

Slalom

Bieg slalomem wokół 4 pachotków ustawionych w odległościach 125cm od siebie



Równowaga 3.

Przejście równoważne po krótkiej ławeczce gimnastycznej



4.

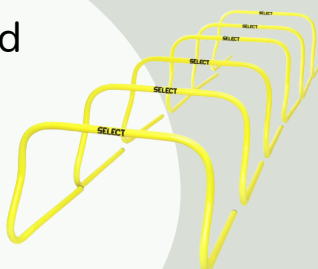
Płotki

Przejście pod dwoma płotkami o wysokości 76cm ustawionymi od siebie w odległości 125cm



5. Płotki

Przebiegnięcie nad 4 płotkami o wysokości 15cm ustawionymi w odległości 75cm od siebie



6. Ławeczka

Przeciągnięcie się na brzuchu po długiej ławeczce gimnastycznej



7.

Ławeczka

Przejście pod ławeczką gimnastyczną



8.

Płotki

Przeskok nad dwoma płotkami dowolnym sposobem



9. Bieg wahadłowy

Przeniesienie po kolei dwóch krążków do unihokeja odkładając je do ringo. Odległość przenoszenia to 325cm



Punktacja a czas pokonania toru:

- 5pkt - poniżej 40 sekund
- 4pkt - 40-45s
- 3pkt - 46-52s
- 2pkt - 53-60s
- 1pkt - 61-70s
- 0pkt - powyżej 70s