

TEST SPRAWNOŚCI PŁYWACKICH

określający poziom oswojenia dziecka

z wodą

1. Skok do wody „na nogi” głębokość 1-1,2m
 - a) Zanurzenie głowy i wytrzymanie pod wodą do końca wydechu- 3-5” - 5pkt.
 - b) Zanurzenie głowy pod wodę po skoku bez objawów lęku -4pkt.
 - c) Zanurzenie głowy z zatkanie nosa- 3 pkt.
 - d) Skok z przyborem wypornościowym , lęk przed zanurzeniem głowy – 2 pkt.
 - e) Skok z asekuracją instruktora, brak zanurzenia głowy, wyraźny lęk, reakcja na motywację zewnętrzną – 1 pkt.
 - f) Brak wykonania skoku – 0pkt.

2. Pływanie pod wodą (pełne zanurzenie ciała):
 - a) Przepłyniecie pod wodą 3-5m za pomocą pracy RR i NN z wyłowieniem przedmiotu z gł.1m – 5pkt.
 - b) Przepłyniecie pod wodą do 3m za pomocą pracy RR i NN z wyłowieniem przedmiotu z gł.1m – 4pkt
 - c) Przepłyniecie pod wodą 3m za pomocą pracy tylko NN lub tylko RR(zatykanie nosa)– 3pkt
 - d) Zanurzenie głowy i wykonanie pełnego wydechu pod wodą ok. 5 sek. – 2pkt.
 - e) Zanurzenie głowy z zatkanym nosem bez wydechu (krócej niż 5sek) -1pkt
 - f) Brak zanurzenia głowy pod wodę – lęk – 0pkt.

3. Wyporność ciała- leżenie na plecach:
 - a) Swobodne leżenie na plecach bez ruchu z utrzymywaniem równowagi przez co najmniej 10 sek.-5 pkt.
 - b) Leżenie na plecach z pomocą ruchów korygujących równowagę (pon.10”) -4pkt.
 - c) Leżenie na plecach z przyborem – swobodne, bez ruchu powyżej 10 sek.-3pkt.
 - d) Leżenie na plecach z przyborem z pomocą ruchów korygujących równowagę (pon.10sek)- 2pkt.
 - e) Próby położenia się na plecach(ograniczenia lękowo –ruchowe) – 1pkt.
 - f) Nie podjęcie próby położenia się na plecach – wysoki poziom lęku-0pkt.

4. Wyporność ciała – leżenie na brzuchu:
 - a) Swobodne leżenie na brzuchu bez ruchu z utrzymywaniem równowagi przez co najmniej 5 sek. z wydechem do wody-5 pkt.

- b) Leżenie na brzuchu z pomocą ruchów korygujących równowagę z wydechem do wody (poniżej .5”) -4pkt.
- c) Leżenie na brzuchu z przyborem – swobodne, bez ruchu powyżej 5 sek. z próbą wydechu do wody -3pkt.
- d) Leżenie na brzuchu z przyborem z pomocą ruchów korygujących równowagę (pon.5sek) bez wydechu do wody -2pkt.
- e) Próby położenia się na brzuchu (ograniczenia lękowo –ruchowe) – 1pkt.
- f) Niepodjęcie próby położenia się na brzuchu – wysoki poziom lęku-0pkt.

g) Poślizg na plecach z napędem NN:

- a) Odbicie od ściany, RR za głową, poślizg na plecach swobodny, przepłynięcie powyżej 5m na plecach – 5pkt.
- b) Odbicie od ściany, RR wzdłuż tułowia, poślizg na plecach swobodny, przepłynięcie powyżej 5m na plecach – 4pkt.
- c) Odbicie od ściany, RR wzdłuż tułowia, poślizg na plecach z pomocą rąk i tułowia, trudności z równowagą, przepłynięcie poniżej 3m- 3pkt.
- d) Odbicie i szybowanie z przyborem-2pkt.
- e) Odbicie i szybowanie z przyborem z pomocą instruktora- 1pkt.
- f) Brak odbicia – wysoki poziom lęku-0pkt.

h) Poślizg na brzuchu z napędem NN

- a) Odbicie od ściany, RR za głową, poślizg na brzuchu swobodny z wydechem do wody , przepłynięcie powyżej 5m – 5pkt.
- b) Odbicie od ściany, RR wzdłuż tułowia, poślizg na brzuchu swobodny, przepłynięcie powyżej 5m na plecach – 4pkt.
- c) Odbicie od ściany, RR wzdłuż tułowia, zatykanie nosa, poślizg na brzuchu z pomocą rąk i tułowia, trudności z równowagą, przepłynięcie poniżej 5m- 3pkt.
- d) Odbicie i szybowanie z przyborem-2pkt.
- e) Odbicie i szybowanie z przyborem z pomocą instruktora- 1pkt.
- f) Brak odbicia – wysoki poziom lęku-0pkt.

Ocena punktowa testu :

1. Bardzo wysoki potencjał możliwości pływackich – 26-30pkt.
 2. Wysoki potencjał możliwości pływackich – 22-25pkt.
 3. Średni potencjał możliwości pływackich – 18-21pkt.
 4. Niski potencjał umiejętności pływackich – 14-17pkt.
 5. Bardzo niski potencjał umiejętności pływackich – 13pkt i niżej
- I. Po wykonaniu testów zostanie sporządzona lista rankingowa na podst. uzyskanych punktów .

Osoby z listy są zobowiązane potwierdzić chęć uczestnictwa w oddziale sportowym w r.szk 2022/23 oraz dostarczyć do dnia ... zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu pływackiego.

Liczba osób przyjętych – 24, w przypadku rezygnacji osoby z miejsc 1-24, kolejne osoby przesuwają się