

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW
DO KLASY 4 SPORTOWEJ O PROFILU PLYWANIE
PRZYGOTOWANY ZGODNIE Z ZALECENIAMI PZP

1. Skok do wody

- samodzielnie, na nogi
- samodzielnie na odległość pow. 1 m
- wślizg do wody z deską z pozycji niskiej
- jw. bez deski
- skok (wślizg) do wody z pozycji wysokiej
- skok startowy ze słupka (estetyka)

2. Wydech do wody

- przy ścianie, bez zanurzenia całej głowy pod wodę
- pojedyncze, z zanurzeniem całej głowy pod wodę
- seryjnie, po krótkim wdechu i długim wydechu, w pełnym zanurzeniu głowy pod wodę

3. Leżenie na wodzie przodem

- z makaronem lub deską
- samodzielne z zanurzeniem głowy (wydech do wody)/ meduza
- poślizg na piersiach z głową w wodzie, wydech do wody
- strzałka z kraulową pracą nóg (wdech, wydech) z deską
- strzałka z kraulową pracą nóg (wdech, wydech), bez deski
- dokładanka kraulowa z deską
- dokładanka kraulowa bez deski
- kraul na piersiach

4. Leżenie tyłem

- z makaronem
- z deską
- bez deski z błędami (załamanie w biodrach, głowa uniesiona w górę)
- samodzielne leżenie tyłem, z prawidłowym położeniem ciała na wodzie
- z pracą nóg na grzbiecie
- dokładanka grzbiet. z deską
- strzałka na grzbiecie
- dokładanka grzbiet. bez deski
- styl grzbietowy

5. Nurkowanie

- wyłowienie krążka z dna 1,2 m
- wyłowienie krążków z dna pływalni (1,6 m) 1 sztuka
- jw. 3 sztuki, na jednym wdechu
- przepłynięcie pod wodą 5 m
- przepłynięcie pod wodą 10 m
- przepłynięcie pod wodą 15 m