

**REGULAMIN ORAZ TABELE PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW**  
**DO KLASY IV SPORTOWEJ O PROFILU PLYWANIE SPORTOWE**  
**W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 65 IM WŁADYSŁAWA ORKANA**  
**W WARSZAWIE**

1. Próba 100 metrów sposobem zmiennym, ocena techniki startu, nawrotów oraz pływania czterema stylami (motylkowym, grzbietowym, klasycznym, kraulowym). W próbie tej nie ma pomiaru czasu pływania.

Elementy oceny		Zła	z błędem	poprawna
Technika startu	Start z słupka	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
Technika styli	Motylkowy	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
	Grzbietowy	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
	Klasyczny	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
	Kraulowy	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
Technika nawrotów	Motyl-grzbiet	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
	Grzbiet-klasyk	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.
	Klasyk-kraul	0 pkt.	2 pkt.	4 pkt.

2. Próba szybkości pływania na dystansie 50 metrów stylem dowolnym.

Czas pływania w sek.	Ilość punktów
30>	50
30.1-31.0	49
31.1-32.0	48
32.1-33.0	47
33.1-34.0	46
34.1-35.0	45
35.1-36.0	44

36.1-37.0	43
37.1-38.0	42
38.1-39.0	41
39.1-40.0	40
40.1-41.0	39
41.1-42.0	38
42.1-43.0	37
43.1-44.0	36
44.1-45.0	35
45.1-46.0	34
46.1-47.0	33
47.1-48.0	32
48.1-49.0	31
49.1-50.0	30
50.1-51.0	29
51.1-52.0	28
52.1-53.0	27
53.1-54.0	26
54.1-55.0	25
55.1-56.0	24
56.1-57.0	23
57.1-58.0	22
58.1-59.0	21

59.1-1:00.0	20
1:00.1-1:01.0	19
1:01.1-1:02.0	18
1:02.1-1:03.0	17
1:03.1-1:04.0	16
1:04.1-1:05.0	15
1:05.1-1:06.0	14
1:06.1-1:07.0	13
1:07.1-1:08.0	12
1:08.1-1:09.0	11
1:09.1-1:10.0	10
1:10.1<	9

3.Próba biegu na dystansie 600 metrów na bieżni boiska szkolnego.

Punktacja według tabel MTSF dla dziewcząt i chłopców 10 lat.



c10.doc



d10.doc