

Próba sprawności fizycznej do klasy IV o specjalności pływanie w Szkole Podstawowej nr 65 w Warszawie.

Test sprawności fizycznej służy ocenie predyspozycji, poziomu sprawności kandydata, także wstępnej ocenie poziomu umiejętności i cech wolicjonalnych; składa się z próby sprawności ogólnej na łądzie i sprawności specjalistycznej - próby w wodzie.

1. Kandydat zobowiązany jest stawić się na czas, posiadać zgodę rodziców i zaświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych umożliwiające udział w sprawdzianie.
2. Kandydat zobowiązany jest posiadać kompletny strój i obuwie sportowe do ćwiczeń na łądzie oraz kompletny strój: czepek i okulary pływackie do ćwiczeń w wodzie.
3. Przed sprawdzianem kandydat uczestniczy w rozgrzewce.
4. Kandydat ma obowiązek wysłuchać ze zrozumieniem opisu poszczególnych zadań, wykonać je z należytą starannością i zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
5. Start odbywa się na sygnał osoby prowadzącej sprawdzian.
7. Pomiar czasu ręczny.
8. Ocenie podlegają czas oraz poprawność wykonania zadań zgodnie z zasadami przedstawionymi przez prowadzącego sprawdzian.
9. Wyniki sprawdzianu są jawne i zostaną przedstawione do wiadomości publicznej.

Próba sprawności fizycznej:

1. Sprawdzian 50 metrów stylem dowolnym na czas.
2. Sprawdzian 50 metrów dwoma stylami do wyboru (25 m jednym stylem, 25 m drugim stylem), ocena techniki pływania dwoma stylami, umiejętności startu oraz nawrotu.
3. Sprawdzian biegu na dystansie 600 metrów na boisku szkolnym.

Uzyskane wyniki będą przeliczane na punkty według tabel opracowanych przez trenerów oraz tabel sprawności fizycznej.