



## Testy sprawdzające do klasy I o profilu pływackim

### 1. Wydechy dowody:

- Brak wykonania wydechu do wody, ( 0 pkt)
- Pojedyncze wydechy do wody, (3pkt)
- Wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody, (5pkt)

### 2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- brak wykonania skoku do wody, (0 pkt)
- skok do wody z siadu, (2pkt)
- skok do wody na nogi z makaronem,(3pkt)
- skok do wody na nogi bez makaronu (5pkt)

### 3. Leżenie na grzbiecie – meduza(ramiona i nogi ustawione szeroko w bok)–utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- brak umiejętności,(0pkt)
- meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem(makaron, deska),(2pkt)
- meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,(3pkt)
- meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10sek.(5pkt)

### 4. Leżenie na piersiach – meduza(ramiona i nogi ustawione szeroko w bok)–utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- brak umiejętności,(0pkt)
- meduza w pozycji na piersiach z przyborem(makaron, deska),(2pkt)
- meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,(3pkt)
- meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10sek.(5pkt)

### 5. Nurkowanie w głąb –głęb.1-1,2mi wyłowienie przedmiotu:

- brak umiejętności,(0pkt)
- zanurzenie głowy pod lustro wody, (2pkt)
- zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,(3pkt)

- Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2m. (5pkt)

**6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:**

- brak umiejętności,(0pkt)  
 poślizg na piersiach z przyborem(deska, makaron),(2pkt)  
 poślizg na piersiach do 5m,(3pkt)  
 poślizg na piersiach powyżej 5m.(5pkt)

**7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:**

- brak umiejętności,(0pkt)  
 poślizg na grzbiecie z przyborem(deska, makaron),(2pkt)  
 poślizg na grzbiecie do 5m,(3pkt)  
 poślizg na grzbiecie powyżej 5m.(5pkt)

**8. Praca nóg do kraula na grzbiecie**

- brak umiejętności,(0pkt)  
 przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem(deska, makaron)na odc.5m,(2pkt)  
 przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem(deska, makaron)na odc.10m,(3pkt)  
 przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru powyżej 10m (5pkt)

**9. Praca nóg do kraula na piersiach**

- brak umiejętności,(0pkt)  
 przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem(deska, makaron)na odc.5m,(3pkt)  
 przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem(deska, makaron)na odc.10m,(5pkt)

**10. Technika pływania kraulem na grzbiecie.**

- brak umiejętności,(0pkt)  
 przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanką (deska, makaron) na odc.10m,(2pkt)  
 przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc.10m(3pkt)  
 przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 15 m.(5pkt)

