



**REGULAMIN EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO
DO KLASY CZWARTEJ SPORTOWEJ
PŁYWANIE
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 158 IM. J. KILIŃSKIEGO
ul. Ciasna 13, 00-232 Warszawa**

I. Zasady przyjęcia

1. Próba sprawności do kl. 4 pływackiej stanowi kontynuację 3-letniego cyklu szkolenia sportowego.
2. Ocenie podlega próba umiejętności pływackich (ocena techniki), sprawności fizycznej (pływanie na czas) oraz starty w zawodach.
3. Kandydat do klasy sportowej ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby
4. Próby pływackie wykonuje się na sygnał startera, skok startowy ze słupka.
5. Za wykonanie próby kandydat otrzymuje liczbę punktów wg tabel.
6. Kandydat maksymalnie może zdobyć 50 punktów za cały egzamin.
7. Wymagane jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego potwierdzające bardzo dobry stan zdrowia.
8. O przyjęciu decyduje kolejność uzyskanych wyników całego egzaminu.

II. Opis prób

1. Sprawność fizyczna

(ocenie podlega czas)

- a. 50 m stylem dowolnym (kraul)
- b. 50 m stylem grzbietowym
- c. 50 m stylem klasycznym

2. Umiejętności pływackie

- a. Skok na główkę
- b. Nawrót
- c. Technika stylu grzbietowego
- d. Technika stylu kraulowego

3. Starty w zawodach

- a. szkolne
- b. organizowane przez WMOZP, PZP