**Próby sprawności fizycznej**

**do klasy pierwszej sportowej o profilu- pływanie**

**w Szkole Podstawowej nr 40 w Sosnowcu**

**na rok szkolny 2024/2025**

**BIEG WAHADŁOWY 4 x 10 m.**- dwie próby- zalicza się lepszy wynik

|  |  |
| --- | --- |
| Czas mierzony w sekundach  | punktacja |
| 12 i mniej  | 10 |
| 12.01 - 12.50  | 9 |
| 12.51 - 13.00  | 8 |
| 13.01 - 13.50  | 7 |
| 13.51 - 14.00  | 6 |
| 14.01- 14.50  | 5 |
| 14.51 - 15.00  | 4 |
| 15.01 - 16.50  | 3 |
| 16.01 – 17.00  | 2 |
| 17.01 i więcej  | 1 |

 **SKOCZNOŚĆ -** skok w dal z miejsca; stopy ustawione równolegle; lekki rozkrok; dwie próby - zalicza się lepszy wynik

|  |  |
| --- | --- |
| Odległość mierzona w cm | punktacja |
| 150 i więcej  | 10 |
| 149 - 140  | 9 |
| 139 - 130  | 8 |
| 129 - 120  | 7 |
| 119 - 110  | 6 |
| 109 - 100  | 5 |
| 99 - 90  | 4 |
| 89 - 80  | 3 |
| 79 - 70  | 2 |
| 69 i mniej  | 1 |

 **SIŁA RAMION -** rzut piłką lekarską o wadze 1 kg trzymaną oburącz w ustawieniu tyłem do kierunku rzutu w lekkim rozkroku; dwie próby - zalicza się lepszy wynik

|  |  |
| --- | --- |
| Odległość mierzona w m | punktacja |
| 7.00 i więcej  | 10 |
| 6.99 – 6.50  | 9 |
| 6.49 – 6.00  | 8 |
| 5.99 – 5.50  | 7 |
| 5.49 – 5.00  | 6 |
| 4.99 – 4.50  | 5 |
| 4.49 – 4.00  | 4 |
| 3.99 – 3.50  | 3 |
| 3.49 – 3.00  | 2 |
| 2.99 i mniej | 1 |

Łączna maksymalna liczba punktów do uzyskania ze wszystkich prób wynosi 30 pkt.