**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.