**Ocena cech motorycznych odbywa się na podstawie badania:**

***I   Część odbywająca się w pływalni szkolnej*:**

A.  Wydechy do wody

   1pkt – kandydat zanurza całą głowę pod lustro wody

   2pkt – kandydat zanurza całą głowę pod lustro wody i wykonuje asynchroniczne wdechy i wydechy

  3pkt – kandydat zanurza całą głowę pod lustro wody i wykonuje prawidłowe wdechy i wydechy w proporcji 1/1.

B. Leżenie na wodzie w pozycji grzbietowej

    1pkt – wykonuje leżenie na plecach z deską pływacką przy brzuchu i pasie biodrowym

    2pkt – wykonuje leżenie na plecach bez przyborów wypornościowych z ramionami wzdłuż   tułowia

    3pkt – wykonuje poślizg po odbiciu od ściany pływalni z ramionami wzdłuż tułowia

    4pkt – wykonuje poślizg po odbiciu od ściany pływalni w pozycji torpedowej           ( „strzałeczka”)

C . Leżenia na wodzie w pozycji na piersiach

    1pkt – leżenie na piersiach z deską pływacką w uchwycie całymi ramionami i głową nad wodą

    2pkt – leżenie na piersiach z deską pływacką w uchwycie rękami na wyprostowanych ramionach z głową pod wodą

    3pkt – jak za 2 pkt przy czym w poślizgu po odbiciu od ściany

    4pkt  - jak za 3 pkt przy czym bez deski pływackiej w pozycji torpedowej

     -  Praca nóg na grzbiecie ( 5m = szerokość szkolnego basenu)

 1pkt – prawidłowa praca nóg z deską pływacką przy brzuchu i pasie biodrowym

 2pkt – prawidłowa praca nóg z deską pływacką trzymaną na w wyprostowanych ramionach przy kolanach

3pkt – prawidłowa praca nóg bez deski pływackiej ramiona wzdłuż tułowia

4pkt – jak za 3 pkt przy czym w pozycji torpedowej

   D. Praca nóg na piersiach ( 5m = szerokość szkolnego basenu)

1pkt – prawidłowa praca nóg z deską ułożoną na całych wyprostowanych ramionach, głowa nad wodą

2pkt – prawidłowa praca nóg z chwytem deski rękoma , z głową w wodzie, bez oddechu.

3pkt – jak za dwa punkty z oddechem.

4pkt – w pozycji torpedowej z oddechem, bez deski.

 Dodatkowo za demonstrację poprawnej pracy ramion w piersiach i grzbiecie kandydat otrzymuje po 4 pkt.

**II Część  odbywająca się w sali gimnastycznej:**

1. Próba wytrzymałości – bieg wahadłowy na czas 10x10m

1. Próba szybkości – bieg ze startu wysokiego na 20m , na czas

  C. Próba zdolności koordynacyjnych:

wyrzut piłki nad głowę i chwyt

 poprawne czworakowanie

poprawne  „raczki”

zapamiętywanie sekwencji ruchowych

D. Próba siły eksplozywnej:

skok w dal z miejsca z odbicia obunóż

 rzut piłeczką palantową z rozbiegu