

TEST UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH

Nabór do I klasy sportowej w dyscyplinie pływania na rok szkolny 2026/2027

1. Wejście do wody

Cel: adaptacja i samodzielność

Wykonanie

Samodzielnie

Z lekką pomocą

Z wyraźną niepewnością

Odmowa

2. Przemieszczanie się w wodzie (5–10 m)

Cel: samodzielność ruchowa

Wykonanie

Samodzielne zbieranie piłeczek

Na prostych sztywnych nogach

Z pomocą przyboru (deska,
makaron)

Brak

3. Wydech do wody („bąbelki”)

Cel: kontrola oddechu

Wykonanie

Swobodny wydech seryjny 3 razy

Krótki wydech

Próba

Brak

4. Skok do wody z pobocza basenu na nogi

Cel: odwaga i orientacja w wodzie

Wykonanie

Samodzielnie pod powierzchnię wody

Z asekuracją (z pomocą, przyborem)

Z niepewnością / z siadu

Brak

5. Leżenie na wodzie przodem (na piersiach)

Cel: pływalność i rozluźnienie

Wykonanie

Samodzielnie (meduza)

Z przyborem (deska)

Krótką próbą / z makaronem

Brak

6. Leżenie na wodzie tyłem (na plecach)

Cel: pływalność i rozluźnienie

Wykonanie

Samodzielnie

Z deską

Krótką próbą / z makaronem

Brak

7. Odbicie od ściany i poślizg

Cel: czucie wody, koordynacja

Wykonanie

Samodzielny prawidłowy poślizg

Poślizg z przyborem deska

Krótki poślizg / z makaronem

Brak

8. Przepłynięcie 10 m strzałką na piersiach

Cel: pozycja opływowa, koordynacja

Wykonanie

Wykonanie samodzielne

Z deską

Krótki odcinek / z przerwą / z makaronem

Brak próby