

**Zasady uzyskiwania punktów za próby sprawności fizycznej  
w ramach rekrutacji do klas I sportowych o profilu pływanie  
Sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi w Tczewie**

**1. OCENA GIBKOŚCI OBRĘCZY BARKOWEJ**

– wykonanie przemachu z przyborem w tył za plecy i w przód do klatki piersiowej o łokciach prostych po pokazie:

1 pkt – szerokość przyboru 90 cm

2 pkt – szerokość przyboru 70 cm

3 pkt – szerokość przyboru 50 cm

**2. OCENA GIBKOŚCI STAWÓW KRĘGOSŁUPA**

– wykonanie skłonu w przód o prostych kolanach:

1 pkt – dłonie powyżej poziomu podłoża

2 pkt - dłonie na wysokości podłoża

3 pkt – dłonie poniżej poziomu podłoża

**3. OCENA KOORDYNACJI RUCHOWEJ**

– wykonanie serii trzech podskoków obunóż, z jednoczesnym krążeniem RR w przód oraz j/w z krążeniem RR w tył:

1 pkt – wykonanie obustronnych krążeń RR bez podskoku

2 pkt - wykonanie w/w ćwiczenia tylko w przód lub tylko w tył

3 pkt – wykonanie bezbłędne ćwiczenia w przód i w tył

Maksymalna liczba punktów do uzyskania – 9 pkt.

Minimalna liczba punktów uprawniająca do przyjęcia kandydata do klasy sportowej o profilu pływanie – 3 pkt.