

Test sprawności specjalnej dla klasy czwartej o profilu pływani

Klasa IV

1. Wydechy do wody (0-3 pkt.);
2. Skoki na nogi ze słupka (0-3 pkt.);
3. Leżenie na grzbiecie (0-3 pkt.);
4. Leżenie na piersiach (0-3 pkt.);
5. Nurkowanie w głąb (0-3 pkt.);
6. Poślizg na piersiach (0-3 pkt.);
7. Poślizg na grzbiecie (0-3 pkt.);
8. Praca nóg w stylu grzbietowym (0-5 pkt.);
9. Praca nóg w kraulu na piersiach (0-5 pkt.);
10. Technika pływania kraulem na grzbiecie (0-10 pkt.);
11. Technika pływania kraulem na piersiach (0-10 pkt.).