

---

EGZAMIN KWALIFIKACYJNY PRZEPROWADZANY JEST NA PŁYWALNI GOS STOGI UL. WILCHELMA STRYJEWSKIEGO 28 ZGODNIE Z HARMONOGRAMEM REKRUTACJI.

SPRAWDZIAN NR 1. PŁYWANIE POD WODĄ PRZY DNIE PŁYWALNI 25 METROWEJ

- 5 punktów: od 25 metrów dotykając ściany ręką bez uprzedniego wynurzenia;
- 4 punkty: od 20,1m do 24,9 metrów;
- 3 punkty: 15,1m do 20metrów;
- 2 punkty: 12,1 do 15metrów;
- 1 punkt: 10,1 do 12 metrów;
- 0 punktów: poniżej 10 metrów.

SPRAWDZIAN NR 2. PŁYWANIE SPOSOBEM DOWOLNYM NA CZAS NA DYSTANSIE 200 METRÓW, START Z POWIERZCHNI WODY

- 5 punktów: do 4 minut;
- 4 punkty: od 4,01 do 5 minut;
- 3 punkty: od 5,01 do 6 minut;
- 2 punkty: od 6,01 do 7 minut;
- 1 punkt: powyżej 7 min;
- 0 punktów: nie przepłynięcie dystansu, odbijanie się od dna pływalni lub pływanie niezgodne z techniką pływania

SPRAWDZIAN NR 3. PŁYWANIE STYLEM KLASYCZNYM (ŻABKA) NA CZAS NA DYSTANSIE 50 METRÓW, START Z POWIERZCHNI WODY

- 5 punktów: do 45 sekund;
- 4 punkty: od 46 do 50 sekund;
- 3 punkty: od 51 do 55 sekund;
- 2 punkty: od 56 do 60 sekund;
- 1 punkt: - powyżej 60 sekund;
- 0 punktów: - nie przepłynięcie dystansu lub odbijanie się od dna basenu, lub pływanie niezgodne z techniką pływania.

SPRAWDZIAN NR 4. SKOK DO WODY Z WYSOKOŚCI 70cm OCENIANY WG KRYTERIÓW

- 5 punktów: skok startowy ze słupka startowego zachowując odpowiednią technikę (pozycja startowa, odbicie, lot, wejście do wody, szybowanie, napędowe ruchy nogami, wypłynięcia min. za piątym metrem, przejście do pływania stylem). Niewykonanie któregoś z elementów będzie skutkowało odjęciem punktacji.
- 3 punkty: skok szkolny ze słupka startowego zachowując odpowiednią technikę (pozycja skoku szkolnego, odbicie, lot, wejście do wody, szybowanie, napędowe ruchy nogami, wypłynięcia min. za piątym metrem, przejście do pływania stylem). Niewykonanie któregoś z elementów będzie skutkowało odjęciem punktacji.
- 1 punkt: skok na nogi słupka startowego;
- 0 punktów: niewykonanie skoku.

**TERMIN EGZAMINÓW BĘDZIE PODANY NA STRONIE INTERNETOWEJ SZKOŁY  
POD KONIEC CZERWCA 2020**

MINIMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW ABY ZALICZYĆ EGZAMIN TO 7.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PUNKTÓW DO UZYSKANIA TO 20.