

SPRAWNOŚCIOWY EGZAMIN KWALIFIKACYJNY DO
KLASY RATOWNICTWA WODNEGO VI LO GDAŃSK,
PRZEPROWADZANY JEST NA PŁYWAŁNI GOS ORUNIA
UL. SMOLEŃSKA 6/8 W GDAŃSKU,, ZGODNIE
Z WYTYCZNYMI REKRUTACJI 2022



KRYTERIA OCENY EGZAMIU SPRAWNOŚCIOWEGO

MINIMALNA ŁĄCZNA ILOŚĆ PUNKTÓW Z CZTERECH OPISANYCH PONIŻEJ SPRAWDZIANÓW
ABY ZALICZYĆ EGZAMIN TO **110**
MAKSYMALNA ŁĄCZNA ILOŚĆ PUNKTÓW Z CZTERECH WW. SPRAWDZIANÓW DO UZYSKANIA TO **200**
CZAS TRWANIA EGZAMINU: **50** MINUT

SPRAWDZIAN NR 1. SKOK DO WODY Z WYSOKOŚCI 70cm OCENIANY WG KRYTERIÓW (max 50p do uzyskania)

Kandydat wybiera jeden z podanych wariantów skoku:

#WARIANT 1: **50 punktów: skok startowy** ze słupka startowego z zachowaniem odpowiedniej techniki: pozycja startowa, odbicie, lot, wejście do wody, szybowanie, napędowe ruchy nogami, wypłynięcie min. za piątym metrem od ściany niske basenowej, przejście do płynięcia stylem. Niewykonanie któregoś z elementów będzie skutkowało zmniejszeniem punktacji;

#WARIANT 2: **30 punktów: skok szkolny** ze słupka startowego z zachowaniem odpowiedniej techniki: pozycja skoku szkolnego, odbicie, lot, wejście do wody, szybowanie, napędowe ruchy nogami, wypłynięcie min. za piątym metrem od ściany niecki, przejście do płynięcia stylem). Niewykonanie któregoś z elementów będzie skutkowało zmniejszeniem punktacji;

#WARIANT 3: **10 punktów: skok do wody na nogi** słupka startowego;

0 punktów: niewykonanie skoku.

SPRAWDZIAN NR 2. PŁYWANIE STYLEM KLASYCZNYM (ŻABKA) **NA CZAS** NA DYSTANSIE 50 METRÓW, START Z POWIERZCHNI WODY (max 50p do uzyskania)

- 50 punktów: do 50 sekund;
- 40 punktów: od 51 do 53 sekund;
- 30 punktów: od 54 do 56 sekund;
- 20 punktów: od 57 sek do 1 min;
- 10 punktów: - powyżej 1,05 sekund;
- 0 punktów: - nie przepłynięcie dystansu, lub odbijanie się od dna basenu, lub pływanie niezgodne z techniką pływania.

SPRAWDZIAN NR 3. PŁYWANIE SPOSOBEM DOWOLNYM NA CZAS NA DYSTANSIE 200 METRÓW, START Z POWIERZCHNI WODY (max 50p do uzyskania)

- 50 punktów: do 4 minut;
- 40 punktów: od 4,01 do 5 minut;
- 30 punktów: od 5,01 do 6 minut;
- 20 punktów: od 6,01 do 7 minut;
- 10 punktów: powyżej 7 minnuty;

- 0 punktów: nie przepłynięcie dystansu, odbijanie się od dna niecki lub pływanie niezgodne z techniką pływania.

SPARWDZIAN NR 4. PŁYWANIE POD WODĄ PRZY DNIE NICKI BASENOWEJ NA DYSTANSIE 25 METRÓW (max 50p do uzyskania)

- 50 punktów: od 25 metrów dotykając ściany ręką bez uprzedniego wynurzenia;
- 40 punktów: od 20,1m do 24,9 metrów;
- 30 punktów: 15,1m do 20metrów;
- 20 punktów: 12,1 do 15metrów;
- 10 punktów: 10,1 do 12 metrów;
- 0 punktów: poniżej 10 metrów.

WAŻNE! KANDYDAT ABY MÓC PRZYSTĄPIĆ DO EGZAMINU KWALIFIKACYJNEGO, MUSI ZAPISAĆ SIĘ NA EGZAMIN, WYSŁAĆ SVOJE ZGŁOSZENIE NA ADRES adam-sikorski@vilogdansk.pl PODAJĄC DANE:

1. TERMIN EGZAMINU
2. NAZWISKO I IMIĘ
3. ROK URODZENIA
4. NR KONTAKTOWY
5. PODPISANE OŚWIADCZENIE PRZEZ RODZICA/OPIEKUNA O WYRAŻNIU ZGODY NA UDZIAŁ W EGZAMINIE SPRAWNOŚCIOWYM (SKAN LUB ZDJĘCIE PRZESYŁAMY W ZAŁĄCZNIKU WIADOMOSCI)
6. ZAŚWIDCZENIE LEKARSKIE O BRAKU PRZEWSKAZAŃ DO PODJĘCIA PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ Z PŁYWANIA

TERMINY EGZAMINU KWALIFIKACYJNEGO 2022 R.

NALEŻY PRZYBYĆ NA PŁYWALNIĘ GOS STOGI OKOŁO 10 MIN WCZEŚNIEJ PRZED ROZPOCZĘCIEM EGZAMINU

NABÓR PIERWSZY:

NABÓR DRUGI:

NABÓR DODATKOWY:

02.06.2022 r. godzina 8:00

do 27.06.2022 r.

24.08.2022 r. godzina 11:00

06.06.2022 r. godzina 8:00

09.06.2022 r. godzina 8:00

PODANE TERMINY MOGĄ ULEC ZMIANIE W ZWIĄZKU Z EWENTUALNYM ZAMKNIĘCIEM PŁYWALNI. W TAKIM PRZYPADKU ZOSTANĄ WYZNACZONE NOWE TERMINY EKZAMINÓW O CZYM POINFORMUJEMY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH VI LO GDAŃSK