

SPRAWNOŚCIOWY EGZAMIN KWALIFIKACYJNY DO KLASY
RATOWNICTWA WODNEGO VI LO GDAŃSK,
PRZEPROWADZANY JEST NA PŁYWAŁNI GOS STOGI
UL. **STRYJEWSKIEGO 28** W GDAŃSKU, ZGODNIE
Z WYTYCZNYMI REKRUTACJI 2023



KRYTERIA OCENY EGZAMINU 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 niecki basenowej, przejście do pływnięcia 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 pływnięcia 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 POD WODĄ PRZY DNE 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.

SPRAWDZIAN NR 3.. 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 4. PŁYWANIE SPOSOBEM DOWOLNYM NA CZAS NA DYSTANSIE 200 METRÓW, START Z POWIERZCHNI WODY
(max 50p do uzyskania)

- 50 punktów: do 3:30 minut;
- 40 punktów: od 3:31 do 3:45 minut;
- 30 punktów: od 3:46 do 4,00minut;
- 20 punktów: od 4,01 do 4,15 minut;
- 10 punktów: od 4,16 do 4,30 minut
- 0 punktów: przekroczenie czasu 4,31 min, przerwanie próby, odbijanie się od dna niecki lub pływanie niezgodne z techniką pływania.

WAŻNE! KANDYDAT ABY MÓC PRYZYSTĄPIĆ DO EGZAMINU KWALIFIKACYJNEGO, MUSI PRZYBYĆ NA PŁYWANIĘ W WYBRANYM PRZEZ TERMINIE. MOŻLIWE TERMINY PODANE SĄ PONIŻEJ. KANDYDAT MI POSIADAĆ PRZY SOBIE DOKUMENTY:

1. **PODPISANE OŚWIADCZENIE PRZEZ RODZICA/OPIEKUNA O WYRAŻNIU ZGODY NA UDZIAŁ W EGZAMINIE SPRAWNOŚCIOWYM, W KTÓRYM BĘDĄ ZNAJDOWAĆ SIĘ DANE KONTAKTOWE DO OPIEKUNA ORAZ DANE UCZESTNIKA EGZAMINU**
2. **ZAŚWIDCZENIE LEKARSKIE O BRAKU PRZEWSKAZAŃ DO PODJĘCIA PRÓBY SPRAWNOŚCIOWEJ Z PŁYWANIA**

TERMINY EGZAMINU KWALIFIKACYJNEGO 2023 R.

NALEŻY PRZYBYĆ NA PŁYWAŁNIĘ GOS STOGI OKOŁO 10 MIN WCZEŚNIEJ PRZED ROZPOCZĘCIEM EGZAMINU, POBRAĆ KLUCZYK Z RECEPCJI, WEJŚĆ DO SZATNI, PRZEBRAĆ SIĘ I WEJŚĆ NA NIECKĘ BASENOWĄ

TERMIN PIERWSZY:

TERMIN DRUGI:

NABÓR DODATKOWY:

07.06.2023 r. godzina 08:30

22.06.2023 r. godzina 9.00

SIERPIEŃ

12.06.2023 r. godzina 14:30

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