

WYTYCZNE DLA KANDYDATA DO KLASY  
RATOWNICTWA WODNEGO PODCZAS REKRUTACJI  
2025



---

KRYTERIA OCENY KANDYDATA

1. MINIMALNA ŁĄCZNA ILOŚĆ PUNKTÓW ZE WSZYSTKICH WYTYCZNYCH ABY ZAKWALIFIKOWAĆ SIĘ DO REKRUTACJI TO 125 PUNKTÓW
2. MAKSYMALNA ŁĄCZNA ILOŚĆ PUNKTÓW DO UZYSKANIA TO 200

WAŻNE! KANDYDAT ABY MÓC PRZYSTĄPIĆ DO EGZAMINU KWALIFIKACYJNEGO, MUSI SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z SEKRETARIATEM SZKOŁY I ZAPISAĆ SIĘ NA WYBRANY TERMIN EGZAMINU. MOŻLIWE TERMINY PODANE SĄ PONIŻEJ. KANDYDAT MA 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 PRZEWWSKAZAŃ DO PODJĘCIA PRÓBY WYSIŁKOWEJ PODCZAS TESTÓW KWALIFIKACYJNYCH DO SZKOŁY
3. LEGITYMACJĘ SZKOLNĄ

OCENIE PODLEGA:

1. TEST PŁYWACKI (max 150p. z czterech sprawdzianów):

- SKOK DO WODY
- PŁYWANIE POD WODĄ
- PŁYWANIE NA CZAS STYLEM KLASYCZNYM NA DYSTANSIE 50m.
- PŁYWANIE NA CZAS STYLEM DOWOLNYM NA DYSTANSIE 200m.

2. TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ NA PODSTAWIE EUROTESTU ADEKWATNEGO DLA WIEKU (max 50p. z dwóch sprawdzianów):

- BEEP TEST (DZIEWCZYNKI I CHŁOPCY)
- CZAS ZWISU NA DRĄŻKU (TYLKO DZIEWCZYNKI)
- PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU (TYLKO CHŁOPCY)

OPIS TESTÓW PONIŻEJ:

1. TEST PŁYWACKI:

SPRAWDZIAN NR 1. SKOK DO WODY (max 30p do uzyskania)

*Kandydat wybiera jeden z podanych wariantów skoku:*

#WARIANT 1: **30 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 niockie basenowej, przejście do płynięcia stylem. Niewykonanie któregoś z elementów będzie skutkowało zmniejszeniem punktacji;

#WARIANT 2: **10 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 nieckie, przejście do płynięcia stylem). Niewykonanie któregoś z elementów będzie skutkowało zmniejszeniem punktacji;

#WARIANT 3: 5 punktów: skok do wody na nogi słupka startowego;

0 punktów: niewykonanie skoku.

**SPRAWDZIAN NR 2. PŁYWANIE POD WODĄ PRZY DNIIE NIECKI BASENOWEJ NA DYSTANSIE 25 METRÓW (max 40p do uzyskania)**

- 40 punktów: od 25 metrów dotykając ściany ręką bez uprzedniego wynurzenia;
- 30 punktów: od 20,1m do 24,9 metrów;
- 20 punktów: 15,1m do 20metrów;
- 10 punktów: 12,1 do 15metrów;
- 5 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 (max40p do uzyskania)**

- 40 punktów: do 50 sekund;
- 30 punktów: od 51 do 53 sekund;
- 20 punktów: od 54 do 56 sekund;
- 10 punktów: od 57 sek do 59 sekund;
- 5 punktów: od 1 do 1,04 min;
- 0 punktów: - powyżej 1,05 min. 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 40p do uzyskania)**

- 40 punktów: do 3:30;
- 30 punktów: od 3:31 do 3:40;
- 20 punktów: od 3:41 do 3:50;
- 10 punktów: od 3:51 do 4:00;
- 5 punktów: od 4:01 do 4:10;
- 0 punktów: przekroczenie czasu 4,10 min, przerwanie próby, odbijanie się od dna niecki lub pływanie niezgodne z techniką pływania.

**2. TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ**

**SPRAWDZIAN NR 1. BEEP TEST (DZIEWCZYNKI I CHŁOPCY) MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW 25p.**

- DZIEWCZĘTA
- 25 punktów: od 8 poziomu;
- 20 punktów: od 6 do 7 poziomu;
- 10 punktów: od 4 do 5;
- 5 punktów: od 2 do 3;
- 0 punktów: mniej niż 2 poziom.

- CHŁOPACY
- 25 punktów: od 9 poziomu;
- 20 punktów: od 7 do 8 poziomu;
- 10 punktów: od 5 do 6;
- 5 punktów: od 3 do 4;
- 0 punktów: mniej niż 3 poziom

**SPRAWDZIAN NR 2. CZAS ZWISU NA DRĄŻKU (TYLKO DZIEWCZYNKI) MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW 25p.**

**Siła funkcjonalna /wytrzymałość mięśniowa ramion i barków/. Wytrzymanie zwisu o ramionach ugiętych na drążku. Badana staje na taborecie i chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. Czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia stóp z taboretu do momentu, gdy oczy badanego znajdują się poniżej drążka. Drążek poziomy umocowany na takiej wysokości, by najwyższy z badanych mógł wykonać pełny zwis, materac, czasomierz, taboret.**

- 25 punktów: od 30s.;
- 20 punktów: od 20s. do 29s.;
- 10 punktów: od 10s. do 19s.;
- 5 punktów: od 5s do 9s;
- 0 punktów: mniej niż 5s.

**SPRAWDZIAN NR 3. PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU (TYLKO CHŁOPCY) MAKSYMALNA LICZBA PUNKTÓW 25p.**

- 25 punktów: od 10 powtórzeń;
- 20 punktów: od 7 do 9;
- 10 punktów: od 4 do 6;
- 5 punktów: od 1 do 3;
- 0 punktów: 0 powtórzeń.

**TERMINY EGZAMINU KWALIFIKACYJNEGO 2025 R.**

**\*NALEŻY PRZYBYĆ NA PŁYWALNIĘ GOS STOGI UL. STYJEWSKIEGO OKOŁO 10 MIN WCZEŚNIEJ PRZED ROZPOCZĘCIEM EGZAMINU, POBRAĆ KLUCZYK Z RECEPCJI, WEJŚĆ DO SZATNI, PRZEBRAĆ SIĘ I WEJŚĆ NA NIECKĘ BASENOWĄ**

**\*PO CZĘŚCI BASENOWEJ, DRUGA CZĘŚĆ EGZAMINU SPRAWNOŚCIOWEGO ODBĘDZIE SIĘ W SIEDZIBIE VI LO PRZY UL. GŁĘBOKIEJ 11 W GDAŃSKU. UCZESTNIK MUSI DOTRZEĆ NA MIEJSCE SAMODZIELNIE**

**NABÓR PIERWSZY:**  
06.06.2025  
(basen godz. 11:00)  
(hala godz. 13:00)

**NABÓR DODATKOWY:**  
30.06.2025  
(basen godz. 11:00)  
(hala godz. 13:00)

**NABÓR UZUPEŁNIAJĄCY**  
SIERPIEŃ 2025

**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**