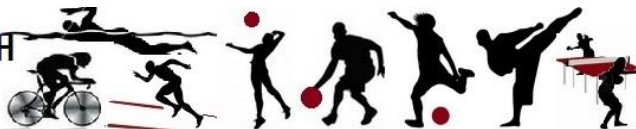




ZESPÓŁ SZKÓŁ SPORTOWYCH
W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH
UL. MIKOŁAJA 3



Pływanie

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

Miejsce: pływalnia Zespołu Szkół Sportowych w Siemianowicach Śląskich, ul. Mikołaja 3

Terminy:

20.04.2022r. godz. 17.45

21.04.2022r. godz. 17.15

22.04.2022r. godz. 17.15

09.06.2022r. godz. 17.30 (termin uzupełniający)

Rodzice proszeni są o deklarację, w którym terminie dziecko przyjdzie na test.

II. Test sprawnościowy

Test obejmuje następujące elementy sprawdzające stopień oswojenia dziecka ze środowiskiem wodnym oraz podstawowe umiejętności pływackie.

- oswojenie ze środowiskiem wodnym (0 – 3 pkt)
 - zanurzenie głowy – 1 pkt
 - wyłowienie przedmiotu z głębokości ok 1m – 1pkt
 - wykonanie wydechu do wody – 1 pkt
- przepłynięcie na plecach odcinka 5m prawidłową techniką pracy nóg w stylu grzbietowym (0 – 3 pkt)
 - z kółkiem 1 pkt
 - z deską – 2 pkt
 - bez przyboru – 3 pkt
- przepłynięcie na piersiach odcinka 5m prawidłową techniką pracy nóg do kraula (0 – 3 pkt)
 - z kółkiem 1 pkt
 - z deską – 2 pkt
 - bez przyboru – 3 pkt

III. Trener przeprowadzający test: mgr Mateusz Miodoński, mgr Leszek Małysek

IV. Informacje dodatkowe

Kandydat przystępujący do testu sprawnościowego musi posiadać aktualne zaświadczenie lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania pływania. Równocześnie informujemy, że dzieci będące w klasie sportowej musi przejść obowiązkowe badania lekarskie przeprowadzone przez lekarza medycyny sportowej pod kontem uprawiania do konkretnej dyscypliny.

Klasy sportowe o profilu pływanie w Zespole Szkół Sportowych tworzone są przy współpracy z klubem UKS Wodnik Siemianowice Śląskie. Zapisanie dziecka do klasy sportowej o profilu pływanie wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu UKS Wodnik Siemianowice oraz przestrzeganiem statutu tego klubu.

