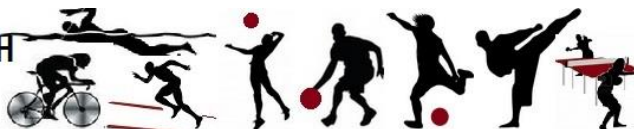




**ZESPÓŁ SZKÓŁ SPORTOWYCH**  
W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH  
UL. MIKOŁAJA 3



## Pływanie

### I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

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

Terminy:

18.04.2023 r. godz. 17.00

25.04.2023 r. godz. 17.00

13.06.2023 r. godz. 17.00 (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 Karolina Cichońska, mgr Mateusz Miodoński,  
mgr Leszek Małyszek

### 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 muszą przejść obowiązkowe badania lekarskie pod kątem uprawiania 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 pływania wiąże się z zapisaniem dziecka do klubu UKS Wodnik Siemianowice.

