



Pływanie

I. Termin i miejsce testu sprawnościowego

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

Terminy:

13.04.2026 r. godz. 17.15

20.04.2026 r. godz. 17.15

8.06.2026 r. godz. 17.15 (termin uzupełniający)

II. Test sprawnościowy

Test obejmuje następujące elementy sprawdzające stopień oswojenia kandydata ze środowiskiem wodnym oraz podstawowe umiejętności pływackie w ułożeniu na plecach i piersiach. Ocenie podlegają umiejętności dokładnego wykonania poleceń egzaminatora. **Maksymalna liczba punktów jaką można uzyskać to 28 pkt.**

- oswojenie ze środowiskiem wodnym. Liczba możliwych punktów do zdobycia to max 4 pkt
 - wyłowienie przedmiotu z głębokości ok 1 m – 1 pkt
 - wyłowienie przedmiotu z głębokości ok 1,6 m – 1 pkt
 - skok do wody na nogi z pełnym zanurzeniem z brzegu basenu – 1 pkt
 - skok do wody na nogi z pełnym zanurzeniem ze słupka startowego – 1 pkt
- umiejętność pływania na plecach stylem grzbietowym – kandydat ma do przepłynięcia dwie długości basenu. Liczba możliwych punktów do zdobycia to max 12 pkt
 - z deską oceniana jest praca nóg i praca ramion oraz ułożenie ciała na wodzie (max 6 pkt)
 - bez deski oceniana jest praca nóg oraz pełna koordynacja pracy ramion i nóg (max 6 pkt)
- umiejętność pływania na brzuchu stylem dowolnym (kraul) – kandydat ma do przepłynięcia dwie długości basenu. Liczba możliwych punktów do zdobycia to max 12 pkt
 - z deską oceniane są praca nóg, ułożenie ciała na wodzie i umiejętność brania oddechu i wydechu do wody (max 6 pkt)
 - z deską oceniane jest koordynacja oddechu z pracą ramion i nóg (tzw. „dokładka”) (max 6 pkt)

Trener przeprowadzający test: mgr Karolina Cichońska, mgr Małgorzata Leroch, mgr Adam Sitkiewicz, mgr Janusz Komenda, mgr Grzegorz Zawojek, mgr Mateusz Miodoński oraz mgr Leszek Małyszek

III. 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 pływania 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.

Procedura odwoławcza opisana jest w regulaminie rekrutacji.

