

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – pływanie

- Miejsce: Pływalnia kryta przy WSPol, wjazd od ul. Solidarności
- Kandydaci wykonują próby w odpowiednim wyposażeniu do pływania (strój jednoczęściowy, okulary, czepek).

1. Uczestnik potrafiący pływać może uzyskać maksymalnie 50 punktów za następujące elementy:

- a) kraul na piersiach - 10 pkt.,
- b) kraul na grzbiecie - 10 pkt.,
- c) styl klasyczny (żabka) - 10 pkt.,
- d) styl motylkowy (delfin) - 10 pkt.,
- e) osiągnięcia sportowe w pływaniu - 10 pkt.

Przy jednakowej liczbie punktów uczniów potrafiących pływać wyższe miejsce w rankingu otrzymuje osoba, która ma większe osiągnięcia sportowe.

2. Uczestnik nie posiadający umiejętności pływackich może uzyskać maksymalnie 50 punktów za:

- a) leżenie swobodne na plecach - 10 pkt.,
- b) leżenie swobodne na piersiach z zanurzoną głową - 10 pkt.,
- c) strzałka na piersiach - 10 pkt.,
- d) wyławianie przedmiotów z głębokości dopasowanej do wzrostu - 10 pkt.,
- e) ocena pływalności i cech motorycznych przez trenera - 10 pkt.

Przy jednakowej liczbie punktów uczniów nie potrafiących pływać wyższe miejsce w rankingu otrzymuje osoba, który ma więcej punktów za zadania w wodzie, a w przypadku dalszej równej ilości punktów decyduje ocena pływalności i cech motorycznych.