

Pływanie - Rekrutacja do klas pierwszych pływackich na rok szkolny 2018/2019
w Szkole Podstawowej Nr 10 w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Sportowych
w Zielonej Górze

Spotkanie informacyjne odbędzie się podczas Dnia Otwartych Drzwi, 19 marca w sali 012 o godz. 17.45.

Test sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy 1 pływackiej Szkoły Podstawowej nr 10 odbędzie się na basenie szkolnym przy ul. Wyspiańskiego 23, w piątek 06 kwietnia o godz. 16.00 i w poniedziałek 09 kwietnia o godz. 16.00

Na sprawdzian dzieci przynoszą:

- strój do pływania
- czepek, ręcznik i klapki.

Dla osób, które z przyczyn losowych nie zgłoszą się w/w terminie

będzie przewidziany dodatkowy termin

(prosimy o kontakt, tel. 68 451 20 60)

Test i próby sprawnościowe

W zakresie pływania statycznego

1. Swobodne leżenie na piersiach:

- bez makaronu
- z makaronem
- z deską

2. „Meduza”

W zakresie oddychania

1. Zanurzenie głowy:
2. Zanurzenie samych ust do linii nosa
3. Zanurzenie całej twarzy
4. Przejście pod makaronem i zanurzenie całej głowy

W zakresie pływania dynamicznego-napędu

1. Poślizg na piersiach przyborem lub bez:

- z deską
- z makaronem
- bez przyboru

2. Poślizg na grzbiecie z przyborem lub bez:

- z deską
- z makaronem
- bez przyboru

Rekrutacja do klas czwartych pływackich na rok szkolny 2018/2019

Klasa czwarta pływacka (klubowa)

Spotkanie organizacyjne z rodzicami, odbędzie się w dniu 30 marca 2018 r. na basenie MOSiR przy ul. Wyspiańskiego 17.

Testy sprawnościowe dla wszystkich adeptów pływania 06 kwietnia o godzinie 18.00 na basenie MOSiR ul. Wyspiańskiego 17.

Trener odpowiedzialny: Rafał Jaszczyński, tel. 663 574 711

Klasa czwarta pływacka(szkolna)

Spotkanie informacyjne odbędzie się podczas Dnia Otwartych Drzwi, 19 marca w sali 012 o godz. 17.45.

Próba sprawności odbędzie się w piątek 06 kwietnia na basenie MOSiR przy ul. Wyspiańskiego 17 o godz. 15.00.

Trener odpowiedzialny: Ryszard Woźniak, tel. 888 171 346

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na Dzień Otwartych Drzwi, podczas których odbędzie się spotkanie i będzie można porozmawiać z trenerami.

Test sprawności fizycznej dostępny na stronie SP 10 w zakładce: rekrutacja