

Yläkouluhaku, uinnin lajitesti, 2024

Uinnin lajitestissä uidaan 400metriä sekauintia ja 50 metriä vapaauintia. Lisäksi potkitaan 25 delfiinipotkuja vatsallaan ja selällään.

400 metriä sekauintia

Sääntöjen mukaisesti hyväksytyt suoritukset 1 pistettä

Lisäksi pisteitä saa ajan perusteella:

- 5 pistettä aika alle 6.00
- 4,5 pistettä aika alle 6.10
- 4 pistettä aika alle 6.20
- 3,5 pistettä aika alle 6.30
- 3 pistettä aika alle 6.40
- 2,5 pistettä aika alle 6.50
- 2 pistettä aika alle 7.00
- 1,5 pistettä aika alle 7.15
- 1 piste aika alle 7.30

50 metriä vapaauintia

Pisteitä saa ajan perusteella:

- 4 pistettä aika alle 31,5
- 3,5 pistettä aika alle 32,0
- 3 pistettä aika alle 32,5
- 2,5 pistettä aika alle 33,3
- 2 pistettä aika alle 34,0
- 1 piste aika alle 40,0

25 metriä delfiinipotkut selällään alle 22 sekuntia (0,5 pistettä), alle 19 sek (1,0 pistettä)

25 metriä delfiinipotkut vatsallaan alle 22 sekuntia (0,5 pistettä), alle 19 sek (1,0 pistettä)