

## Yläkouluhaku, uinnin lajitesti, 2021

Uinnin lajitestissä uidaan 400metriä vapaauintia ja 200 metriä sekauintia. Lisäksi potkitaan 25 delfiinipotkuja vatsallaan ja selällään. Lajitesti suoritetaan tavallisissa uima-asuissa (ns. kisauima-asujen käyttö ei ole sallittua).

### 200 metriä sekauintia

Sääntöjen mukaisesti hyväksyty suoritus 0,5 pistettä

Lisäksi pisteitä saa ajan perusteella:

4pistettä aika 2.55

3pistettä aika 3.05

2pistettä aika 3.15

1piste aika 3.25

### 400 metriä vapaauintia

Sääntöjen mukaisesti hyväksyty suoritus 0,5 pistettä

Lisäksi pisteitä saa ajan perusteella:

4pistettä aika 5.15

3pistettä aika 5.25

2pistettä aika 5.35

1piste aika 5.45

**25 metriä delfiinipotkut selällään** 20 sekuntia (0,5 pistettä)

**25 metriä delfiinipotkut vatsallaan** 20 sekuntia (0,5 pistettä)

