

Yläkouluhaku, uinnin lajitesti, 2019

Uinnin lajitestissä uidaan 400metriä vapaauintia ja 200 metriä sekaintia. Lisäksi potkitaan 25 delfiinipotkuja vatsallaan ja selällään.

200 metriä sekaintia

Sääntöjen mukaisesti hyväksytyt suoritukset 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 hyväksytyt suoritukset 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)

