Szanowni Państwo

W związku ze zbliżającym się kursem zaliczeniowym przed sezonem 2025/2026 poniżej krótka informacja przypominająca przebiegu egzaminów teoretycznych oraz sprawnościowych:

1. Egzamin teoretyczny
Egzamin składający się z 30 pytań – zaliczenie daje minimum 80% prawidłowych odpowiedzi

2. Egzamin sprawnościowy

2.1. Test Coopera – zaliczenie to osiągnięcie wyniku na poziomie dobry w swojej kategorii zgodnie z poniższą tabelą:

Płeć	Grupy wiekowe i minimalne dystanse w metrach						Wynik
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 i więcej	
Mężczyzna	poniżej dystansu do oceny słabej						bardzo słaby
Kobieta	poniżej dystansu do oceny słabej						
Mężczyzna	2200	2100	2100	2000	1850	1600	słaby
Kobieta	1900	1800	1700	1600	1500	1350	
Mężczyzna	2500	2400	2300	2200	2100	1900	zadowalający
Kobieta	2100	1900	1900	1800	1700	1550	
Mężczyzna	2750	2600	2500	2450	2300	2100	dobry
Kobieta	2300	2100	2000	2000	1900	1700	
Mężczyzna	3000	2800	2700	2600	2500	2400	bardzo dobry
Kobieta	2400	2300	2200	2100	2000	1900	
Mężczyzna	powyżej dystansu do oceny bardzo dobrej						doskonały
Kobieta	powyżej dystansu do oceny bardzo dobrej						

2.2. Testy na lodzie:

a) 4 Man system – zaliczenie poniżej 58 sekund
b) Slalom (przód -tył) – zaliczenie poniżej 23 sekund
c) Trzy małe ósemki (przód-tył) – 36 sekund