



PŁYWANIE - Testy specjalistyczne do klasy II-III

a) Styl grzbietowy-maksymalnie 15 punktów

- Praca nóg/25m na plecach,ręce za głową/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg /
- Praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- Koordynacja pływania/25mLR+NN,PR+NN/ -
- Pływanie całym stylem -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

b) Styl klasyczny – maksymalnie 15 punktów

- praca nóg/25 m na plecach,25 m ramiona z przodu/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- Praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- Koordynacja pływania/2xNN 1xRR/-
- Pływanie całym stylem -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

c) Styl dowolny – maksymalnie 15 punktów

- Praca nóg/25m na boku/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- koordynacja pływania/25m LR z oddechem z prawą stroną,25m PR z oddechem na lewą stronę/
- pływanie całym stylem -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

d) Skok startowy - maksymalnie 5 punktów

- skok na nogi z przyborem bądź bez

PŁYWANIE - TESTY SPECJALISTYCZNE do klasy IV-V-VI

2. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /50punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl grzbietowy-maksymalnie 15 punktów

- Praca nóg/25m na plecach ,ręce za głową/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg /
- Praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- Koordynacja pływania/25mLR+NN,PR+NN/ -
- Pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

b) Styl klasyczny – maksymalnie 15 punktów

- praca nóg/25 m na plecach,25 m ramiona z przodu/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- Praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- Koordynacja pływania/2xNN 1xRR/-
- Pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

c) Styl dowolny – maksymalnie 15 punktów

- Praca nóg/25m na boku/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- koordynacja pływania/25m LR z oddechem z prawą stronę,25m PR z oddechem na lewą stronę/
- pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

d) Skok startowy - maksymalnie 5 punktów

- skok na nogi
- skok na główkę /ułożenie ciała, wejście do wody/
- szybowanie /praca pod wodą/

PLYWANIE – TESTY SPECJALISTYCZNE do klasy VII-VIII

a) Styl grzbietowy-maksymalnie 10 punktów

- Praca nóg/25m na plecach, ręce za głową/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg /
- Praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- Koordynacja pływania/25mLR+NN,PR+NN/ -
- Pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

b) Styl klasyczny – maksymalnie 10 punktów

- praca nóg/25 m na plecach,25 m ramiona z przodu/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- Praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- Koordynacja pływania/2xNN 1xRR/-
- Pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

c) Styl dowolny – maksymalnie 10 punktów

- Praca nóg/25m na boku/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- koordynacja pływania/25m LR z oddechem z prawą stronę,25m PR z oddechem na lewą stronę/
- pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

d) Styl motylkowy – maksymalnie 10 punktów

- Praca nóg/25m na boku/-oceniaamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg
- praca ramion-oceniaamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion
- koordynacja pływania/25m LR z oddechem z prawą stronę,25m PR z oddechem na lewą stronę/
- pływanie całym stylem/35m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ -oceniaamy pływanie pod wodą, technikę pływania

e) Skok startowy - maksymalnie 10 punktów

- skok na główkę /ułożenie ciała, wejście do wody/
- szybowanie /praca pod wodą

