

WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE DLA KLASY 8

Kończąc klasę 8 uczeń powinien spełniać następujące wymagania :

1. Technika pływania

- pływanie prawidłową techniką wszystkimi stylami bez wyraźnych błędów.

a) styl motylkowy : symetryczna praca RR i NN

b) styl grzbietowym : prawidłowa praca RR i NN,

c) styl klasyczny: prawidłowa praca RR i NN,

d) styl dowolny : oddech na 2 strony co 3 ruch oddech.

- prawidłowe wykonywanie wszystkich nawrotów w stylu zmiennym,

- prawidłowe wykonywanie startu ze słupka i z wody

2. Uzyskanie wymaganego czasu podczas sprawdzianów (przynajmniej 3 z 6 limitów trzeba zaliczyć plus 400 zmiennym i 1500 dowolnym).

PŁYWALNIA 25 m

| Dystans do przepłynięcia | Chłopcy | Dziewczyny |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
| 50 m DOWOLNYM | poniżej 0:27,06 | poniżej 0:29,77 |
| 100 m DOWOLNYM | 0:58,95 | 1:04,83 |
| 200 m DOWOLNYM | 2:07,25 | 2:17,50 |
| 400 m DOWOLNYM | 4:26,74 | 4:49,54 |
| 800 m DOWOLNYM | 9:05,17 | 9:47,67 |
| 1500 m DOWOLNYM | 17:18,10 | 18:46,65 |
| 50 m GRZBIETOWYM | 0:31,09 | 0:33,94 |
| 100 m GRZBIETOWYM | 1:06,09 | 1:12,10 |
| 200 m GRZBIETOWYM | 2:18,70 | 2:29,98 |
| 50 m KLASYCZNYM | 0:33,82 | 0:36,96 |
| 100 m KLASYCZNYM | 1:14,87 | 1:20,60 |
| 200 m KLASYCZNYM | 2:36,97 | 2:51,76 |
| 50 m MOTYŁKOWYM | 0:29,33 | 0:32,43 |
| 100 m MOTYŁKOWYM | 1:05,07 | 1:11,03 |
| 200 m MOTYŁKOWYM | 2:20,71 | 2:34,15 |
| 100 m ZMIENNYM | 1:07,39 | 1:14,22 |
| 200 m ZMIENNYM | 2:22,30 | 2:35,53 |
| 400 m ZMIENNYM | 4:58,41 | 5:19,16 |

PŁYWALNIA 50 m

| Dystans do przepłynięcia | Chłopcy | Dziewczyny |
|--------------------------|-----------------|-----------------|
| 50 m DOWOLNYM | poniżej 0:27,44 | poniżej 0:30,20 |
| 100 m DOWOLNYM | 1:00,01 | 1:05,81 |
| 200 m DOWOLNYM | 2:10,29 | 2:21,29 |
| 400 m DOWOLNYM | 4:32,85 | 4:53,35 |
| 800 m DOWOLNYM | 9:20,44 | 9:56,52 |
| 1500 m DOWOLNYM | 17,39,71 | 18:53,70 |
| 50 m GRZBIETOWYM | 0:31,60 | 0:34,67 |
| 100 m GRZBIETOWYM | 1:08,11 | 1:13,48 |
| 200 m GRZBIETOWYM | 2:25,30 | 2:34,35 |
| 50 m KLASYCZNYM | 0:34,24 | 0:37,79 |
| 100 m KLASYCZNYM | 1:15,77 | 1:22,93 |
| 200 m KLASYCZNYM | 2:41,07 | 2:55,03 |
| 50 m MOTYLKOWYM | 0:29,53 | 0:32,61 |
| 100 m MOTYLKOWYM | 1:05,17 | 1:11,63 |
| 200 m MOTYLKOWYM | 2:22,91 | 2:35,00 |
| 100 m ZMIENNYM | ----- | ----- |
| 200 m ZMIENNYM | 2:27,34 | 2:38,11 |
| 400 m ZMIENNYM | 5:05,17 | 5:28,42 |

Normy są na podstawie klasyfikacji sportowej ustalonej przez Polski Związek Pływacki dla 15-latków.

Trener może obniżyć i dopasować wyniki do poziomu grupy i umiejętności danej grupy.

3. Frekwencja powyżej 70% (wykluczając absencje wynikające z przewlekłych chorób).

4. Zaangażowanie i dobre zachowanie na treningach

Zawodnik nie może: przeszkadzać innym zawodnikom w czasie treningów, spóźniać się, nie wykonywać poleceń trenera.