

WYMAGANE UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKIE DLA KLASY 7

Kończąc klasę 7 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 :

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 wykonanie startu ze słupka i z wody,

2. Uzyskanie wymaganego czasu podczas sprawdzianów (przynajmniej 3 z 6 limitów trzeba zaliczyć plus obowiązkowo 400 zmiennym i 800 dowolnym).

PŁYWALNIA 25 m

Dystans do przepłynięcia	Chłopcy	Dziewczyny
50 m DOWOLNYM	poniżej 0:28,25	poniżej 0:30,55
100 m DOWOLNYM	1:01,90	1:06,22
200 m DOWOLNYM	2:13,62	2:21,38
400 m DOWOLNYM	4:40,17	4:55,78
800 m DOWOLNYM	9:33,44	10:03,08
1500 m DOWOLNYM	17:57,87	-----
50 m GRZBIETOWYM	0:32,85	0:34,95
100 m GRZBIETOWYM	1:10,51	1:13,71
200 m GRZBIETOWYM	2:27,78	2:34,95
50 m KLASYCZNYM	0:35,62	0:38,61
100 m KLASYCZNYM	1:17,78	1:23,33
200 m KLASYCZNYM	2:46,32	2:54,12
50 m MOTYLKOWYM	0:31,03	0:33,26
100 m MOTYLKOWYM	1:08,80	1:12,92
200 m MOTYLKOWYM	2:29,08	2:36,45
100 m ZMIENNYM	1:10,59	1:15,43
200 m ZMIENNYM	2:30,89	2:40,73
400 m ZMIENNYM	5:09,37	5:27,61

PŁYWALNIA 50 m

Dystans do przepłynięcia	Chłopcy	Dziewczyny
50 m DOWOLNYM	poniżej 0:28,74	poniżej 0:30,93
100 m DOWOLNYM	1:02,57	1:07,56
200 m DOWOLNYM	2:17,55	2:23,43
400 m DOWOLNYM	4:45,74	4:58,37
800 m DOWOLNYM	9:42,33	10:07,89
1500 m DOWOLNYM	18:41,66	-----
50 m GRZBIETOWYM	0:33,27	0:35,59
100 m GRZBIETOWYM	1:11,59	1:15,21
200 m GRZBIETOWYM	2:31,50	2:39,07
50 m KLASYCZNYM	0:36,48	0:39,00
100 m KLASYCZNYM	1:19,67	1:25,98
200 m KLASYCZNYM	2:49,23	2:57,82
50 m MOTYLKOWYM	0:31,25	0:33,76
100 m MOTYLKOWYM	1:09,11	1:14,21
200 m MOTYLKOWYM	2:29,91	2:40,76
100 m ZMIENNYM	-----	-----
200 m ZMIENNYM	2:33,12	2:42,13
400 m ZMIENNYM	5:16,93	5:35,78

Normy są na podstawie klasyfikacji sportowej ustalonej przez Polski Związek Pływacki dla 14-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.