

## 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.