

TESTY SPRAWNOŚCIOWE Z PŁYWANIA KL. I -II

	wymagania podstawowe grupa początkująca [1-9] pkt grupa średnio zaawansowana [10-18] pkt	PUNKTY	WYNIK
1	wydechy do wody	0-1	
2	poślizg na piersiach z przyborem / bez przyboru	0-2	
3	poślizg na grzbiecie z przyborem / bez przyboru	0-2	
4	leżenie na grzbiecie – meduza (nogi i ramiona ustawione szeroko) z przyborem / bez przyboru	0-1	
5	leżenie na piersiach – meduza (nogi i ramiona ustawione szeroko) z przyborem / bez przyboru	0-1	
6	praca nóg do kraula na grzbiecie z przyborem / bez przyboru	0-2	
7	praca nóg do kraula na piersiach z przyborem / bez przyboru	0-2	
8	elementarne ruchy kraulowe ramion w położeniu na grzbiecie z przyborem / bez przyboru	0-2	
9	elementarne ruchy kraulowe ramion w położeniu na piersiach z przyborem / bez przyboru	0-2	
10	wyłowienie przedmiotów z dna basenu	0-1	
11	skok do wody głębokiej na nogi z przyborem / bez przyboru	0-2	

TESTY SPRAWNOŚCIOWE KL. III – VII

	wymagania podstawowe grupa średnio zaawansowana [1-8] pkt grupa zaawansowana [9-15] pkt	PUNKTY	WYNIK
1	start do st. grzbietowego	0-1	
2	25m styl grzbietowy (kraul na grzbiecie)	0-1	
3	25m styl dowolny (kraul na piersiach)	0-1	
4	25m styl klasyczny (żaba)	0-2	
5	25m praca nóg do stylu motylkowego (delfin) z przyborem / bez przyboru	0-2	
6	15m pełny styl motylkowy (delfin)	0-2	
7	nurkowanie w dal - powyżej 5m	0-1	
8	wyłowienie przedmiotów z dna basenu	0-1	
9	skok startowy na głowę z murka/słupka	0-2	
10	nawrót otwarty / zamknięty (koziołkowy)	0-2	