

STOPIEŃ „0” RYBKA: DYPLÓM (16 ZAJĘĆ)

Zadania egzaminacyjne:

1. Leżenie z deską na plecach.
2. Odbicie od ścianki na brzuszku.
3. Zanurzenie głowy z wypuszczeniem powietrza.
4. Skok na nogi do wody płytkiej.

Zadania dodatkowe:

1. Przejście na drugą stronę basenu trzymając się ścianki – „Pajęczki”.
2. Przepłynięcie na brzuszku trzymając się tyczki – „Holownik”.
3. Przepłynięcie na drugą stronę basenu wzdłuż liny torowej, nurkując pod nią – „Przeplatanka”.

STOPIEŃ „1” SKOCZEK: DYPLÓM (16 ZAJĘĆ)

Zadania egzaminacyjne:

1. Strzałka na brzuszku – 5m.
2. Praca nogami do grzbietu – 10m.
3. Meduza.
4. Korek.
5. Zanurzenie głowy na min. 5 sek.
6. 5 powtórzeń rytmicznego nabierania i wypuszczania powietrza z zanurzeniem głowy.
7. Skok do wody płytkiej na nogi, odbicie się od dna, po czym wykonanie strzałki na brzuszku.

Zadania dodatkowe:

1. Skok na nogi do wody głębokiej z pomocą instruktora – „Skoczek”.
2. Przepłynięcie 25m. na plecach z pomocą instruktora.
3. Nurkowanie po krążek z instruktorem.

STOPIEŃ „2” NUREK: DYPLÓM (16 ZAJĘĆ)

Zadania egzaminacyjne:

1. Nogi do kraula z deską na dystansie 25m.
2. Nogi do grzbietu z deską na dystansie 25m.
3. Strzałka na brzuszku min. 10m.
4. Strzałka na plecach min. 10m.
5. Nogi do grzbietu bez deski 15m
6. Wyciągnięcie krążka z wody płytkiej.
7. Skok na nogi do wody głębokiej.

Zadania dodatkowe:

1. Przemierzanie części dna basenu, nurkując wraz z instruktorem.
2. Wykonanie zadania 6x25m na zmianę: nogi do kraula/nogi do grzbietu z deską (min przerwy co 50m) – „Mały trening”.
3. Małe zawody sztafetowe – „Zawodnik”.

STOPIEŃ „3” PŁYWACZEK: DYPLOMY (16 ZAJĘĆ)

Zadania egzaminacyjne:

1. Oddychanie z deską na zmianę: prawy/lewy bok po 25m na każdą stronę.
2. Nogi do grzbietu na dystansie 100m.
3. Strzałka na plecach na dystansie 15m.
4. Wyłowienie krążka z wody, na której pływak nie ma już gruntu.
5. Wślizg do wody na głowę.
6. Wykonanie śruby x3.
7. Wykonanie fikołka pod wodą.
8. Omówienie zasad bezpieczeństwa na pływalni.

Zadania dodatkowe:

1. Wykonanie zadania złożonego: strzałka - 5m; nurkowanie w tunelu; nogi do grzbietu – 10m; Nurkowanie po krążek; dowolne dopłynięcie na drugą stronę basenu – „Tor przeszkód”.
2. Wykonanie zadania – nogi do grzbietu z deską - 25m; oddychanie z podnoszeniem głowy do góry z deską – 25m; nogi do grzbietu -25m (całość powtórzona x3) – „Wytrzymały pływak”.
3. Wykonanie 3 skoków do wody na różne sposoby – „Kombinator”.

STOPIEŃ „4” POWSZECHNA KARTA PŁYWACKA: DYPLOM (16 ZAJĘĆ)

Zadania egzaminacyjne:

1. Przepłynięcie 200m bez zatrzymania, w tym:
 - dokładanka do grzbietu – 50m.
 - stylem dowolnym – 150m.
2. Dokładanka do kraula z deską – 25m.
3. Nurkowanie w dal po krążki rozłożone wzdłuż na odcinku 10m.
4. Wyłowienie krążka scyzorykiem na głębokości min 1,5m.
5. Skok do wody na główkę.
6. Omówienie zasad plażowania.

Zadania dodatkowe:

1. Wykonanie zadania z deską 4x50m: każdy basen innym sposobem – „Mocne nogi”.
2. Wykonanie zadania: nogi do kraula z deską – 25m; dokładanka do kraula z deską – 25m; nogi do kraula – 25m – „Duży trening”.
3. Wyłowienie na dystansie 25m, 5 krążków nurkując nie więcej, niż 5 razy.

CERTYFIKAT STYLU KLASYCZNEGO: DYPLOM (32 ZAJĘCIA)

Zadania egzaminacyjne:

1. Przepłynięcie stylem klasycznym 100m.
2. Wykonanie prawidłowego skoku startowego.
3. Wykonanie trzech nawrotów wahadłowych na dystansie.

4. Pomiar czasu na dystansie 25m stylem klasycznym.

Zadania dodatkowe:

1. Zajęcia w ABC – „Poszukiwacz skarbów”.
2. Zbadaj swój „Krok pływacki” w st. Klasycznym na odcinku 25m.
3. Praca nogami do st. klasycznego tak, aby jak najdłużej wytrzymać w pozycji pionowej (limit czasowy – 1,5 min) – „Deptanie wody”.

CERTYFIKAT STYLU MOTYLKOWEGO: DYPLOM (48 ZAJĘĆ)

Zadania egzaminacyjne:

1. Przepłynięcie stylem motylkowym 50m.
2. Wykonanie prawidłowego skoku startowego.
3. Wykonanie nawrotu wahadłowego na dystansie.
4. Pomiar czasu na dystansie 25m stylem motylkowym.

Zadania dodatkowe:

1. Przepłynięcie dystansu 600m st. dowolnym bez zatrzymania.
2. Zajęcia w ABC.
3. Wyciągnięcie 8 krążków nierównomiernie rozłożonych po dnie.

CERTYFIKAT STYLU ZMIENNEGO: DYPLOM (32 ZAJĘCIA)

Zadania egzaminacyjne:

1. Przepłynięcie dystansu 100m st. zmiennym.
2. Wykonanie poprawnego skoku startowego.
3. Wykonanie poprawnych nawrotów na dystansie.
4. Pomiar czasu na dystansie 100m st. zmiennym.

Zadania dodatkowe:

1. Przepłynięcie dystansu 800m bez przerwy, na przemian: st. zmienny/st. klasyczny – „Duży ciąg pływacki”.
2. Nauka poruszania się w wodzie z piłką, nauka podań, przyjęć oraz rzutów piłką – „Piłkarz wodny”.
3. Wykonanie trzech zadań:
 - nurkowanie na odległość (rywalizacja);
 - umiejętność pływania dwoma stylami (łączone) – przynajmniej dwa sposoby;
 - skoki (ocena w skali 1-6).
4. Przepłynięcie stylem dowolnym, ciągiem: (25m, 50m, 75m, 50m, 25m) x3 – między odcinkami - 15 min przerwy, między seriami przerwa - 1 min.
5. Przepłynięcie pod wodą dystansu 4x25m z oddychaniem w miejscu przerębli. Ilość przerębli maleje z każdym basenem o jeden.
6. Przepłynięcie dowolnym stylem w ubraniu unoszącym się na wodzie – 25m.

STOPIEŃ „PŁYWAK”: DYPLOM (32 ZAJĘCIA)

Zadania egzaminacyjne:

1. Symulacja akcji ratowniczej:
 - rozpoczęcie od skoku ratowniczego – rozkrocznego; przepłynięcie dystansu 15m kraulem ratowniczym; zejście pod wodę szczyrykiem; wyłowienie 3 krążków; holowanie deski (sposobem oburącz pod głowę) z limitem czasowym 1,5 min.
2. Poprawne wykonanie elementów technicznych w piłce wodnej:
 - poruszanie się bez oraz z piłką;
 - podania i przyjęcia piłki;
 - rzuty do bramki;
 - technika bramkarza.

Zadania dodatkowe:

1. Przepłynięcie 50m najszybszym sposobem w czasie ok. 45 sek.
2. Przepłynięcie 3x50m dowolnie z przerwą po każdym odcinku na „deptanie wody” w pozycji pionowej – 30 sek.
3. Wyłowienie z dna, leżących w odstępach co 3m w linii prostej krążków (5szt.)
4. Przepłynięcie dowolnym stylem dystansu 50m w ubraniu unoszącym się na wodzie, następnie Wyrzucenie ubrania na brzeg.
5. Pływając przez 4min, co 1min na sygnał instruktora, zmieniaj styl:
 - płynięcie za pomocą rąk i nóg;
 - unoszenie się na wodzie w pozycji poziomej;
 - płynięcie za pomocą samych rąk;
 - płynięcie za pomocą samych nóg.
6. Mając zamknięte oczy, po sygnale instruktora odwróć się i spróbuj odnaleźć wszystkie 3 krążki rozrzucone nieregularnie po długości 25m – „Próba 3 krążków”.

STOPIEŃ „WSZECHSTRONNY WODNIAK” – INSTRUKTOR: DYPLOM (32 ZAJĘCIA)

Zadania egzaminacyjne:

1. Przeprowadzenie zajęć z grupą z etapu pływania elementarnego.
2. Przeprowadzenie zajęć z grupą z etapu pływania technicznego/stylowego.
3. Poprowadzenie grupy podczas imprezy okolicznościowej.

Zajęcia dodatkowe:

1. Przepłynięcie dystansu 200m stylem zmiennym.
2. Ułożenie wieży z krążków leżących 5m od ścianki. Krążki można wyciągać tylko pojedynczo z limitem czasowym – 2min.
3. Przepłynięcie 5x100m każdym z wymienionych sposobów: kraul ratowniczy, żaba ratownicza, gleichem, trigentem, żabą na boku. (

Zadania dodatkowe:

1. Przepłyn dystans 50m najszybszym sposobem w czasie około 45 sekund – „Ratownicza 50”
2. Przepłyn dystans 3x50m sposobem dowolnym, a po każdym przepłyniętym odcinku zatrzymaj się na 30 sekund i w miejscu w pozycji pionowej deptaj wodę – „Deptanie wody 2”.
3. Nurkując w dal wyciągnij leżące w linii prostej w odstępach 3 metrowych krążki (5 szt.) – „Przeszukiwacz dna”
4. Załóż ubranie pływające na wodzie, przepłyn w nim 50m dowolnym sposobem, a po ich przepłynięciu zdejmij ubranie i wyrzuć na brzeg – „Ubranie 2”
5. Pływając 4 minuty, co minutę na sygnał instruktora zmieniaj sposób płynięcia – „60 sekund”:

- pływaj za pomocą rąk i nóg
 - unoś się na wodzie w pozycji poziomej
 - pływaj za pomocą samych rąk
 - pływaj za pomocą samych nóg
6. Stań przy krawędzi basenu i zamknij oczy. Na sygnał odwróć się i odszukaj 3 krążki rozrzucone nieregularnie na dnie na powierzchni 25 metrów – „Próba trzech krążków”

ETAP 4 : PŁYWANIE SPECJALISTYCZNE – TRZY KURSY : WSZECHSTRONNEGO PŁYWAKA, WODNIAKA, WSZECHSTRONNEGO WODNIAKA.

STOPIEŃ: WSZECHSTRONNY PŁYWAK, STOPIEŃ INSTRUKTORSKI – STAŻYSTA, DYPLOM; 32 zajęcia

Zadania egzaminacyjne:

1. Hospitowanie zajęć prowadzonych przez instruktorów – prowadzenie notatek.
2. Przygotowanie i poprowadzenie fragmentu zajęć pływackich w grupach z etapu pływania elementarnego.
3. Indywidualna praca z dzieckiem.

Zadania dodatkowe:

1. Przepleść 100m stylem dowolnym w czasie poniżej 1 minuty i 20 sekund – „Ratownicza 100”
2. Przepleść ciągiem dystans 25m, 50m, 75m, 50m, 25m stylem dowolnym z przerwami między odcinkami 10 sekund i przerwami między seriami 30 sekund – całość powtórz 3x – „Duża piramida lokomotywa”
3. Zbierz 5 krążków leżących na dnie na odcinku 25m w równych odległościach. Wystartuj z powierzchni wody – „Pięć krążków”.

STOPIEŃ: WODNIK, STOPIEŃ INSTRUKTORSKI – ASYSTENT, DYPLOM; 32 zajęcia

Zadania egzaminacyjne:

1. Przygotowanie konspektu zajęć.
2. Realizacja jednej z części zajęć według konspektu w grupie z etapu pływania elementarnego.
3. Realizacja jednej z części zajęć według konspektu w grupie z etapu pływania stylowego.
4. Prawidłowy pokaz i objaśnienie elementu technicznego (przy wykorzystaniu dowolnych metod).
5. Asystentura podczas imprezy okolicznościowej.

Zadania dodatkowe:

1. Przepleść dystans 1500 m ciągiem w sposób: 500m stylem grzbietowym 500m stylem klasycznym, 500m stylem dowolnym w czasie poniżej 40 minut – „Mini maraton”
2. Przepleść dystans 300m w płetwach w czasie poniżej 7 minut – „Płetwiak”
3. Na hasło AKCJA! Skocz w sposób ratowniczy – przepleść 20m kraulem ratowniczym – wyciągnij 5 krążków leżących na dnie – holuj na odcinku 25m manekina. Limit czasowy – 1 minuta i 15 sekund – „Ratownik w akcji”

STOPIEŃ: WSZECHSTRONNY WODNIAK, STOPIEŃ INSTRUKTORSKI – INSTRUKTOR, DYPLOM; 32 zajęcia

Zadania egzaminacyjne:

1. Poprowadzenie zajęć z grupą z etapu pływania elementarnego.
2. Poprowadzenie zajęć z grupą z etapu pływania stylowego.
3. Prowadzenie grupy podczas imprezy okolicznościowej.

Zajęcia dodatkowe:

1. Przepłyn dystans 200m stylem zmiennym – „Wodołaz”
2. Na brzegu basenu ułóż wieżę z krążków leżących na dnie 5m od brzegu. Krążki możesz wyławiać pojedynczo. Masz na to 2 minuty – „Wieża”
3. Przepłyn dystans 5x100m każdym z wymienionych stylów: kraulem ratowniczym, żabą ratowniczą, gleichem, trigentem, żabą na boku – „Wodniak”