

# EGZAMIN KOŃCOWY Z ZAJĘĆ NA PŁYWALNI OSiR SOKÓŁKA

## Zadania na poszczególne odznaki pływackie:

### \* UŚMIECH

Otrzymują dzieci, które nie zdołały zdać egzaminu na odznakę „Rybka”. Dzieci zapisują się ponownie na kolejny cykl „Nauka pływania od podstaw”.

### \* RYBKA

1. Prawidłowe oddychanie w wodzie, zaznaczenie faz wdech — bezdech — wydech (3-5 powt.)
2. Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach
3. Samodzielnie położenie się na wodzie w pozycji na grzbiecie z asekuracją (deska, makaron)
4. Poślizg na piersiach, bez asekuracji
5. Poślizg na grzbiecie z asekuracją

### \* FOKA (styl grzbietowy)

1. Poślizg na grzbiecie bez asekuracji
2. Skok co wody głębokiej z asekuracją (tylko deska), wypłynięcie, ułożenie ciała na grzbiecie
3. Przepłynięcie dystansu 25m dokładanką na grzbiecie z asekuracją (deska)
4. Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni (100 – 120cm głębokości)

### \* OŚMIORNICA (kraul na piersiach)

1. Przepłynięcie 25m dokładanką do kraula z asekuracją (deska)
2. Skok ze słupka startowego na nogi
3. Nurkowanie w głąb z wyłowieniem przedmiotu z dna pływalni (ok.180 cm głębokości) z asekuracją.

### \* DELFIN (doskonalenie stylu grzbietowego i kraula na piersiach)

1. Przepłynięcie dystansu 25m na grzbiecie bez asekuracji
2. Przepłynięcie dystansu 25m kraulem na piersiach z naprzemianstronną pracą ramion (dopuszczalna forma tzw. „dokładanki”)
3. Nurkowanie w głąb z wyłowieniem przedmiotu z dna pływalni (180cm głębokości) bez asekuracji

### \* WIELORYB (ŻÓŁW)

1. Przepłynięcie 25m stylem klasycznym
2. Nurkowanie w dal (min. 5 m)

\* **ŻÓŁW** - ostatnia odznaka, która nie kończy się egzaminem. Na tym etapie kończymy naukę pływania... „Żółwie” jeśli nadal chcą kontynuować naukę pływania, to zapisują się ponownie do grupy „WIELORYB”