

Zatwierdzam

PODSEKRETARZ STANU

10.08.17

Jan Widera

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PŁYWANIU

**DLA ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH
ORAZ ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**



1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego	Oddział sportowy, szkoła sportowa		
Etap szkolenia sportowego	Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia szkoła podstawowa	I – 6-7 lat			X	
	II – 7-8 lat			X	
	III – 8-9 lat			X	
	IV – 9-10 lat			X	
	V – 10 -11lat			X	
	VI – 11-12 lat			X	
	VII – 12-13 lat		X		X
	VIII – 13-14 lat		X		X
szkoły ponadpodstawowe (* technikum)	I – 14-15 lat		X		X
	II – 15-16 lat		X		X
	III – 16-17 lat		X		X
	IV – 17-18 lat		X		X
	V* - 18-19 lat		X		X

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego.

I. Klasy I – II szkoły podstawowej. Wiek 7– 9 lat.

Etap szkoleniowy: ukierunkowany, okres: podstawowy.

Cele i zadania etapu:

- adaptacja do środowiska wodnego,
- nauka pływania według „Ogólnopolskiego programu nauczania pływania”.

Założenia etapu:

Etap jest częścią ogólnej koncepcji wychowania fizycznego obejmującej szkolenie pływackie w Polsce.

Program tego etapu zakłada realizację zajęć z nauki pływania w rocznym lub dwuletnim cyklu szkolenia. Program powinien stać się inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów pływania do samodzielnych poszukiwań sposobów realizacji celów oraz dostosowania treści do możliwości uczniów.

Cele pośrednie etapu:

1. Opanowanie umiejętności pływania.
2. Wdrażanie edukacji prozdrowotnej.
3. Wdrażanie do dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
4. Prawidłowy i harmonijny rozwój psychofizyczny.
5. Przeciwdziałanie wadom postawy i ich korekta.
6. Przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przez całe życie.

Cele nadrzędne etapu:

1. Ujednolicenie standardów obowiązujących w wieloletnim i wieloetapowym procesie szkolenia.
2. Zaszczepienie u dzieci i młodzieży miłości do sportu oraz do bezpiecznego spędzania czasu nad wodą.
3. Wszechstronny rozwój podstawowych umiejętności i funkcji przydatnych w innych dyscyplinach sportu.
4. Wzmacnianie odporności organizmu na infekcje.
5. Pływanie, jako podstawowa forma gimnastyki korekcyjnej.
6. Standaryzacja procesu szkolenia, kontroli i testowania na wszystkich etapach nauczania i uczenia się pływania.

Specyfika i zadania etapu– nauka pływania:

Faza pierwsza

1. Ćwiczenia adaptacyjne do środowiska wodnego ze szczególnym uwzględnieniem oddychania.
2. Nauczanie podstawowych ruchów napędowych.

Faza druga

1. Nauczanie i uczenie się pływania stylem grzbietowym.
2. Nauczanie i uczenie się pływania kraulem.

Faza trzecia

1. Nauczanie i uczenie się pływania stylem klasycznym.
2. Nauczanie i uczenie się pływania delfinem oraz technik pływania podwodnego.

Faza czwarta

Wprowadzenie elementów techniki pływania sportowego i elementów składowych wyścigu pływackiego:

- a. doskonalenie sportowych technik pływackich,
- b. starty,
- c. nawroty.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 7-9 lat).

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Nauczanie podstawowych czynności w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność poruszania się w środowisku wodnym, - nauczanie zanurzania głowy do wody oraz prawidłowego oddychania, - nauczanie otwierania oczu pod wodą. 	<p>Ćwiczenia oswajające z wodą. Gry i zabawy zapoznające z wypornością:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gry i zabawy z elementami zanurzania głowy i wydechem, - ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów, - ćwiczenia w pozycji pionowej. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo wykonać zanurzenie w wodzie, - wykonać wydech do wody, - wykonać ćwiczenia i zabawy wypornościowe.
<p>Nauczanie postaw w wodzie i poślizgu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - leżenie na grzbiecie i piersiach, - nauczanie poślizgu na grzbiecie i piersiach. 	<p>Ćwiczenia w leżeniu z pomocą partnera, z wykorzystaniem przyborów. Doskonalenie ćwiczeń wypornościowych. Ćwiczenia poślizgu z deską. Ćwiczenia poślizgu bez deski.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjąć postawę pionową z przyborem, - przyjąć pozycje poziomą z przyborem, - wykonać poślizg na piersiach i grzbiecie bez przyboru.
<p>Nauczanie ruchów lokomocyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów nóg do kraula na piersiach, - nauczanie ruchów nóg do kraula na grzbiecie. 	<p>Ćwiczenia ruchów nóg w technice kraulowej w pozycjach: pionowej, na piersiach, na grzbiecie z użyciem przyborów. Koordynacja poślizgu z ruchami nóg.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płynąć za pomocą ruchów nóg do kraula na piersiach z deską, - płynąć w pozycji na grzbiecie z ruchami nóg do kraula.
<p>Nauczanie zmiany pozycji ciała /stabilizacja/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z ułożenia na piersiach do ułożenia na boku, - z ułożenia na piersiach do ułożenia na grzbiecie, - z ułożenia w pionie do ułożenia na grzbiecie i na piersiach. 	<p>Ćwiczenia w różnych ułożeniach ciała z wykorzystaniem ruchów nóg do kraula za pomocą przyborów i bez.</p>	<p>Uczeń potrafi wykonać prawidłowe ruchy nóg do kraula w różnych pozycjach ciała.</p>
<p>Nauczanie elementów nurkowania w głąb i w dal. Nauczanie wślizgu do wody:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wślizg do wody z różnych pozycji, - wślizg do wody z ruchami nóg do kraula na piersiach. 	<p>Gry i zabawy z nurkowaniem i zanurzeniem głowy z wykorzystaniem przyborów. Ćwiczenia z zanurzeniem głowy w wodzie, poślizgów, ruchów nóg do kraula na piersiach. Ćwiczenia skoków do wody głębszej z pomocą nauczyciela.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać nurkowanie w głąb na głębokość 1,5-2,0 m, - wykonać nurkowanie w dal na odległość 5 m przy pomocy ruchów nóg do kraula, - wykonać wślizg do wody głębszej z poślizgiem i ruchami nóg do kraula.
<p>Nauczanie ruchów ramion i koordynacji w stylu grzbietowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów ramion do stylu grzbietowego, - doskonalenie ruchów ramion w stylu grzbietowym, - koordynacja ruchów ramion 	<p>Ćwiczenia techniki ruchów ramion do stylu grzbietowego. Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem. Ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w pływaniu na grzbiecie. Koordynacja poślizgu z odbicia</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać samymi nogami do kraula na grzbiecie i na piersiach, - wykonać samodzielnie skok na nogi do wody głębszej, - przepłynąć 25 m stylem grzbietowym.

i nóg z oddychaniem.	od ściany z ruchami nóg i ramion.	
<p>Nauczanie i doskonalenie skoku startowego do stylu grzbietowego.</p> <p>Nauczanie nawrotu do stylu grzbietowego.</p>	<p>Ćwiczenia odbicia od ściany.</p> <p>Ćwiczenia szybowania i pływania nogami pod wodą po odbiciu od ściany.</p> <p>Ćwiczenia jw. z koordynacją pierwszego cyklu ramion.</p> <p>Skoki na sygnał startowy.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany,</p> <p>Ćwiczenia obrotu.</p> <p>Ćwiczenia pełnego nawrotu do st. grzbietowego.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać odbicie od ściany pływalni i przepłynąć pod wodą nogami do stylu grzbietowego, - wykonać skok startowy do stylu grzbietowego, - wykonać nawrót do stylu grzbietowego.
<p>Nauczanie i doskonalenie ruchów ramion do kraula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów ramion do kraula, - koordynacja ruchów ramion i nóg z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem.</p> <p>Ćwiczenia techniki ruchów ramion do kraula.</p> <p>Ćwiczenia koordynacji ruchów nóg i ramion w kraulu.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać ramionami do kraula z przyborem, - skoordynować ruchy ramion z ruchami nóg podczas pływania, - skoordynować ruchy ramion z oddychaniem podczas pływania, - pływać w pełnej koordynacji ruchów nóg i ramion z oddychaniem.
<p>Nauczanie skoku startowego na głowę do kraula.</p> <p>Nauczanie nawrotu do kraula.</p>	<p>Ćwiczenia wślizgu do wody z pływaniem nogami do kraula.</p> <p>Ćwiczenia skoku z pozycji pośrednich /klęku, przysiadu, opadu/.</p> <p>Ćwiczenia skoku z pozycji startowej z szybowaniem, ruchami nóg i pierwszym cyklem ramion.</p> <p>Ćwiczenia przewrotu w przód w wodzie.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany z obrotem.</p> <p>Ćwiczenia nawrotu z szybowaniem i przejściem do pływania.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać skok startowy do kraula, - wykonać nawrót do kraula z szybowaniem i przejściem do pływania.
<p>Nauczanie techniki ruchów nóg do st. klasycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie techniki ruchów nóg z przyborem i bez, - doskonalenie ruchów nóg w ułożeniu na grzbiecie i piersiach, - doskonalenie ruchów nóg z przyborami. 	<p>Ćwiczenia techniki ruchów nóg do st. klasycznego w pozycjach - stojąc przy ścianie, w pływaniu na grzbiecie.</p> <p>Ćwiczenia ruchów nóg z przyborem.</p> <p>Ćwiczenia ruchów nóg z ramionami wzdłuż tułowia.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo wykonać ruchy nóg do st. klasycznego z przyborem, - prawidłowo wykonać ruchy nóg do st. klasycznego z ramionami wzdłuż tułowia.
<p>Nauczanie ruchów nóg do delfina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie ruchów nóg do 	<p>Ćwiczenia techniki ruchów nóg i tułowia do delfina.</p> <p>Ćwiczenia ruchów nóg i tułowia</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać nogami do delfina w pozycji na grzbiecie,

<p>delfina z przyborem, - nauczanie ruchów nóg do delfina z zmianą pozycji ciała, - ruchy nóg do delfina w pływaniu pod wodą.</p>	<p>do delfina z przyborem. Ćwiczenia ruchów nóg i tułowia do delfina w różnych pozycjach ciała. Ćwiczenia ruchów nóg do delfina pod wodą.</p>	<p>- pływać nogami do delfina z przyborem w pozycji na boku i na piersiach, - wykonywać ruchy nogami do delfina w pozycji pionowej.</p>
<p>Nauczanie ruchów ramion do st. klasycznego i koordynacji z oddychaniem: - nauczanie „chwytu wody” – propeller, wiosłkowanie dłońmi, - nauczanie kolejnych faz ruchu: pociągnięcia i przeniesienia, - koordynacja ruchów ramion z oddychaniem.</p>	<p>Ćwiczenia „chwytu wody” – wiosłkowanie dłońmi (propeller). Ćwiczenia „chwytu wody” z ruchami nóg do delfina lub kraula. Ćwiczenia faz ruchu pociągnięcia i przeniesienia z ruchami nóg do kraula. Ćwiczenia ruchów ramion z przyborem między nogami. Ćwiczenia ruchów ramion w koordynacji z ruchami nóg i oddychaniem.</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać wiosłkowanie dłońmi w położeniu na piersiach, - pływać ramionami do st. klasycznego z pomocą ruchów nóg do kraula lub delfina, - pływać ramionami do st. klasycznego z pomocą ruchów nóg do kraula lub delfina w koordynacji z oddychaniem.</p>
<p>Nauczanie koordynacji ruchów ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym: - doskonalenie ruchów ramion z przyborami lub ruchami nóg do kraula i delfina, - doskonalenie ruchów nóg z deską lub ramionami ułożonymi wzdłuż tułowia, - ruchy ramion w koordynacji z oddychaniem, - ruchy nóg w koordynacji z oddychaniem, - ruchy nóg i ramion w koordynacji z oddychaniem.</p>	<p>Ćwiczenia ruchów ramion do st. klasycznego z przyborami, z ruchami nóg do delfina lub kraula. Ćwiczenia ruchów ramion z oddychaniem. Ćwiczenia ruchów ramion w koordynacji z oddychaniem, ruchów nóg do delfina lub kraula. Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion, oddychania i ruchów nóg do st. klasycznego. Ćwiczenia pływania stylem klasycznym w pełnej koordynacji.</p>	<p>Uczeń potrafi: - pływać za pomocą ramion do st. klasycznego w koordynacji z oddychaniem i z pomocą ruchów nóg do kraula i delfina, - pływać stylem klasycznym w pełnej koordynacji.</p>
<p>Nauczanie nawrotu i skoku startowego do st. klasycznego: - nauczanie podwodnej techniki ruchów ramion w pierwszym cyklu po starcie i nawrocie, - nauczanie koordynacji ruchów ramion i nóg w pierwszym cyklu po starcie i nawrocie, - nauczanie nawrotu do st. klasycznego, - nauczanie skoku startowego do st. klasycznego.</p>	<p>Ćwiczenia techniki ruchów ramion w pływaniu pod wodą. Ćwiczenia ruchów nóg w pływaniu pod wodą. Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion i nóg w pływaniu pod wodą. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany stylem klasycznym. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonaniu obrotu. Ćwiczenia dopłynięcia do ściany, wykonania obrotu wraz z szybowaniem i wykonaniem pierwszego cyklu ruchu ramion i nóg pod wodą. Doskonalenie skoku startowego</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać pierwszy cykl ruchu ramion i nóg pod wodą po starcie i nawrocie, - wykonać nawrót do st. klasycznego, - wykonać skok startowy do st. klasycznego.</p>

	<p>do kraula.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego do st. klasycznego – wejścia do wody.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego do st. klasycznego z wykonaniem pierwszego cyklu ruchu ramion oraz nóg pod wodą i przejściem do pływania.</p>	
<p>Nauczanie ruchów ramion do delfina i koordynacji z ruchami nóg i oddychaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie chwytu wody (propeller), - nauczanie techniki poszczególnych faz ruchów ramion do delfina, - nauczanie koordynacji ruchów ramion i nóg w pływaniu delfinem z oddychaniem. 	<p>Ćwiczenia chwytu wody z ruchami nóg do delfina.</p> <p>Ćwiczenia faz podwodnych i przenoszenia ramion do delfina.</p> <p>Ćwiczenia faz podwodnych ruchów ramion w koordynacji z ruchami nóg do delfina.</p> <p>Ćwiczenia koordynacji ruchów ramion z ruchami nóg i oddychaniem w pływaniu delfinem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać ruchy ramion w fazach podwodnych w koordynacji z ruchami nóg do delfina, - pływać delfinem w pełnej koordynacji.
<p>Nauczanie nawrotu i skoku startowego do delfina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie nawrotu, - nauczanie skoku startowego. 	<p>Ćwiczenia w pływaniu pod wodą nogami do delfina.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu.</p> <p>Ćwiczenia dopłynięcia do ściany i wykonania obrotu, szybowania i pływania nogami do delfina pod wodą.</p> <p>Doskonalenie skoku startowego do kraula i st. klasycznego.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego oraz pływania nogami do delfina pod wodą.</p> <p>Ćwiczenia skoku startowego i pływania nogami do delfina pod wodą oraz przejścia do pływania delfinem.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać nogami do delfina pod wodą, - wykonać obrót po dopłynięciu do ściany delfinem, - wykonać pełen nawrót do delfina, - wykonać skok startowy z ruchami nóg pod wodą nogami do delfina z płynnym przejściem do pływania na dystansie delfinem.
<p>Doskonalenie poznanych elementów technik pływania, nawrotów i skoków startowych</p> <p>Poznanie przepisów pływania i udział w zawodach</p>	<p>Ćwiczenia poznanych elementów w pływaniu nogami, ramionami i w pełnej koordynacji.</p> <p>Ćwiczenia nowych elementów doskonalących technikę pływania.</p> <p>Zapoznanie się z przepisami pływania.</p> <p>Udział w pokazie umiejętności pływackich i zawodach pływackich.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pływać wszystkimi stylami, - doskonalić swoje umiejętności pływackie w dalszym szkoleniu sportowym, - doskonalić swoje umiejętności pływackie w aktywności życiowej, - uczeń zna podstawowe przepisy pływania, - uczeń podejmuje próbę udziału w zawodach pływackich.

II. Klasy III – VI szkoły podstawowej. Wiek 9 – 13 lat.

Etap szkoleniowy – ukierunkowany, okres: wszechstronny.

Cele i zadania etapu:

1. Wszechstronny rozwój fizyczny poprzez:
 - a. stosowanie ćwiczeń ogólnorozwojowych ujętych w szkolnym programie wychowania fizycznego,
 - b. stymulowanie rozwoju fizycznego ćwiczeniami ukierunkowanymi stosownie do wieku biologicznego w korelacji z wszechstronnym przygotowaniem pływackim.
2. Rozwój wydolności organizmu poprzez stosowanie obciążeń treningowych z zakresu intensywności tlenowych.
3. Doskonalenie techniki pływania czterema stylami pływackimi, startów, nawrotów i pływania podwodnego.
4. Wdrożenie do edukacji prozdrowotnej poprzez kształtowanie nawyków higienicznych oraz nawyku codziennej aktywności ruchowej.
5. Optymalizacja obciążeń treningowych stosownie do rozwoju biologicznego, uwarunkowań morfologicznych, możliwości funkcjonalnych oraz cyklu szkoleniowego.
6. Kształtowanie osobowości, cech charakteru, motywacji oraz wpajania nawyków przygotowujących do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
7. Wyłonienie talentów do uprawiania dyscyplin pływackich i preselekcja do kolejnego etapu szkolenia, jak również przydatności do innych dyscyplin sportu.

Specyfika i zadania etapu:

Etap treningu wszechstronnego charakteryzuje się stosowaniem różnorodnych form, środków i metod nauczania treningu. Podstawowy proponowane formy to gry i zabawy, z zakresu takich środków, jak: gimnastyka, zespołowe gry sportowe, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, środki alternatywne /narciarstwo, jazda na rowerze/. W zakresie rozwoju psychologicznego należy skupić się na rozwoju motywacji oraz poznawaniu swoich możliwości i umiejętności. Należy akcentować czerpanie radości i przyjemności z uprawiania sportu oraz rozwijania umiejętności, minimalizując sytuacje i doświadczenia zorientowane na sukces. Okres późnego dzieciństwa (9-11 lat) oraz dorastania (12-13 lat) charakteryzuje się labilnością emocjonalną, obniżeniem nastroju, przeżywania silnych emocji pozytywnych i negatywnych. Pojawia się świadomość regulowania własnych stanów emocjonalnych, liczenie się z opinią grupy oraz możliwość kształtowania odporności psychicznej.

Dzieci w wieku 9-11 lat bardzo szybko opanowują trudne elementy techniczne. Jest to okres sprzyjający kształtowaniu techniki pływania i elementów wyścigu pływackiego (startów, nawrotów, pływania podwodnego). W rozwoju głównych predyspozycji kondycyjnych i koordynacyjnych niezbędnych w treningu pływackim należy szczególnie uwzględnić: zwinność, rytm, orientację przestrzenną, czas reakcji, pływalność, wytrzymałość tlenową, gibkość i szybkość ruchów.

Etap ukierunkowany (okres wszechstronny) obejmujący wraz z nauką pływania wiek późnego dzieciństwa i fazy wczesnego dorastania, stwarza warunki do przeprowadzenia preselekcji do dalszej edukacji sportowej.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 9-11 lat):

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
Doskonalenie techniki pływania czterema stylami pływackimi, techniki startów, nawrotów, pływania podwodnego.	Technika pływania czterema stylami pływackimi ze szczególnym akcentem na ruchy nóg, ćwiczenia w różnych pozycjach ułożenia tułowia z oddychaniem przeponowym. Stabilizacja tułowia i rolling na piersiach i na grzbiecie.	Poprawność techniki pływania czterema stylami, startów i nawrotów: - ocena wizualna, - ocena i korekta za pomocą filmu, - ocena testem 4 x 25 metrów – cztery style pływackie,

	<p>Element „wysokiego łokcia” w ruchach ramion, efektywności podstawowych faz stylowych pracy ramion.</p> <p>Chwyty wody jako podstawowy element ruchów ramion.</p> <p>Trening realizowany w formie „łańcuszków” uwzględniających technikę i cechy motoryczne.</p> <p>Ćwiczenia czucia wody.</p>	<p>- ocena ruchów ramion i nóg,</p> <p>- ocena czucia wody.</p>
<p>Kształtowanie podstawowych cech motorycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa, - koordynacja ruchowa, - zwinność, - czas reakcji, - gibkość. 	<p>Wytrzymałość tlenowa kształtowana za pomocą obciążeń z zakresu dwóch poziomów intensywności A1 i A2, za pomocą metody ciągłej i zmiennej.</p> <p>Technika pływania kształtowana ćwiczeniami, poparta koordynacją w szybkości i wytrzymałością stylową.</p> <p>Ćwiczenia techniki startów i nawrotów, czasu reakcji.</p> <p>Ćwiczenia techniki nawrotów z pływaniem podwodnym i koordynacją pierwszego cyklu.</p>	<p>Weryfikacja wytrzymałości (zawody, sprawdziany):</p> <p>10 lat- 200 m st. dowolnym,</p> <p>11 lat - 400 m st. dowolnym.</p> <p>Test dwóch szybkości.</p> <p>Weryfikacja wszechstronności stylowej:</p> <p>9 lat – 4 x 25 m każdym stylem,</p> <p>10 lat – 4 x 25 m każdym stylem,</p> <p>100 zmiennym,</p> <p>11 lat – 4 x 50 m każdym stylem,</p> <p>200 zmiennym.</p> <p>Weryfikacja przydatności do dalszego szkolenia według:</p> <p>a) klasyfikacji sportowej PZP</p> <p>b) tabeli Rudolpha.</p>
<p>Kształtowanie fizycznej sprawności ogólnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość, - szybkość, - zwinność, - siła mięśniowa. 	<p>Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia zwinnościowe, - siła mięśniowa z ciężarem własnego ciała, - podstawowe elementy zespołowych gier sportowych, - ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: biegi, skoki, rzuty, - ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, ramion, nóg z użyciem przyborów i ciężarem własnego ciała, - ćwiczenia koordynacyjne /zgs, ćwiczenia muzyczno-ruchowe/. 	<p>Wszechstronna sprawność fizyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, - bieg na dystansie 60 metrów oraz 600 metrów /dziewczęta/ i 1000 metrów /chłopcy/, - skok w dal, - rzuty piłką lekarską, - umiejętność podstawowych ćwiczeń kształtujących.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 12-13 lat).

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Doskonalenie techniki pływania czterema stylami pływackimi, techniki startów, nawrotów, pływania podwodnego /oddychanie przeponowe/.</p> <p>Opanowanie różnorodnych</p>	<p>Technika pływania czterema stylami pływackimi ze szczególnym akcentem na ruchy nóg, ćwiczenia w różnych pozycjach ułożenia tułowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stabilizacja tułowia i rolling na 	<p>Poprawność techniki pływania czterema stylami, startów i nawrotów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena wizualna, - ocena i korekta za pomocą filmu,

<p>umiejętności ruchowych z zakresu cech kondycyjnych i koordynacyjnych.</p>	<p>piersiach i na grzbiecie, - element „wysokiego łokcia” w ruchach ramion, efektywności podstawowych faz stylowych ruchów ramion, - chwyt wody jako podstawowy element ruchów ramion, - ćwiczenia czucia wody. Rozwój sportowej techniki pływania: - wszechstronność stylowa, - starty i nawroty, - pływanie pod wodą, - rytm i frekwencja ruchów w poszczególnych stylach w zależności od dystansu, - nauka i nauczanie nowych elementów i ćwiczeń technicznych.</p>	<p>- ocena testem 4 x 25 metrów – cztery style pływackie, - ocena techniki ruchów ramion i nóg, - ocena czucia wody, - ocena techniki pływania podczas zawodów pływackich, - ocena wykonania elementów technicznych /starty, nawroty/ podczas zawodów pływackich.</p>
<p>Standardyzacja szkoleniowa z szczególnym uwzględnieniem: - złotego wieku motorycznego u chłopców, - zmian pokwitaniowych w budowie i funkcjach organizmu u dziewcząt. Kształtowanie podstawowych cech motorycznych: - wytrzymałość tlenowa, - szybkość, - koordynacja ruchowa, - zwinność, - czas reakcji, - gibkość. Optymalizacja obciążeń treningowych, zróżnicowania treningowo – startowe w obciążeniach dziewcząt i chłopców.</p>	<p>Wytrzymałość tlenowa kształtowana za pomocą obciążeń z zakresu dwóch poziomów intensywności A1, A2 za pomocą metody ciągłej i zmiennej. Wprowadzenie metody interwałowej w kształtowaniu wytrzymałości na poziomie EN1 oraz VO2 max. Kształtowanie szybkości pływania. Technika pływania kształtowana ćwiczeniami, poparta koordynacją w szybkości i wytrzymałością stylową. Ćwiczenia techniki startów i nawrotów, czasu reakcji. Ćwiczenia techniki nawrotów z pływaniem podwodnym i koordynacją pierwszego cyklu.</p>	<p>Weryfikacja wytrzymałości tlenowej (zawody, sprawdziany): 12 lat- 400 m st. dowolnym, 13 lat – 800 m st. dowolnym. Weryfikacja wszechstronności stylowej: 12 lat i 13 lat chłopcy - 4 x 50 m każdym stylem - 200 m stylem zmiennym, 13 lat dziewczęta - 4 x 100 m każdym stylem -400 m stylem zmiennym. Test dwóch szybkości. Test wytrzymałości tlenowej, weryfikacja poziomu tlenowego testem 30 minutowym. Testy szybkości - w tym pływanie nogami do delfina pod wodą. Weryfikacja przydatności do dalszego szkolenia według: a) prób sprawności fizycznej, b) klasyfikacji sportowej PZP, c) tabeli Rudolpha.</p>
<p>Kształtowanie fizycznej sprawności ogólnej: - wytrzymałość, - szybkość, - zwinność, - siła mięśniowa, - ćwiczenia z zakresu lekkiej atletyki: biegi, skoki, rzuty, - ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia, ramion, nóg z</p>	<p>Kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej: - ćwiczenia zwinnościowe, - siła mięśniowa z ciężarem własnego ciała, - podstawowe elementy zespołowych gier sportowych, - wprowadzenie ćwiczeń na тренаżerach pływackich i gumach kształtujące</p>	<p>Wszechstronna sprawność fizyczna: - podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, - bieg na dystansie 60 metrów oraz 600 metrów /dziewczęta/ i 1000 metrów /chłopcy/, - skok w dal z miejsca, - rzuty piłką lekarską, - umiejętność podstawowych</p>

<p>użyciem przyborów i ciężarem własnego ciała, - ćwiczenia koordynacyjne /zgs, ćwiczenia muzyczno-ruchowe/.</p>	<p>prawidłową technikę ruchów pływackich, wytrzymałość siłową i szybkość, - nauczanie ćwiczeń profilaktyki zapobiegania kontuzjom.</p>	<p>ćwiczeń kształtujących /stabilizacja, gibkość, siła mięśni tułowia/, - ćwiczenia na trenerach imitujących ruch pływacki /doskonalenie techniki, kształtowanie wytrzymałości siłowej ukierunkowanej/, - rozwój koordynacji ruchowej na łódzie /gry sportowe/, - kształtowanie gibkości ogólnej i specjalnej.</p>
--	--	--

III. Klasy VII – VIII szkoły podstawowej, I klasa liceum. Wiek 14 – 16 lat.

Etap szkoleniowy – specjalistyczny, okres: ukierunkowany.

Adaptacja do treningu na najwyższym poziomie.

Cele i zadania etapu:

1. Przygotowanie pływaków do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego do adaptacji treningowych.
2. Wszechstronny rozwój fizyczny w zakresie przygotowania na lądzie:
 - koordynacji, czasu reakcji, odczuwania własnego ciała,
 - gibkości, rozciągania,
 - stabilności tułowia,
 - rozwoju wydolności krążeniowo – oddechowej,
 - rozwoju siły, ćwiczenia w własnym obciążeniu.
3. Maksymalizacja i indywidualizacja wszechstronnej techniki pływania i elementów wyścigu pływackiego.
4. Perfekcjonizm w dążeniu do doskonałości zorientowanej na ego i na zadania wynikowe, mistrzowskie wykonanie i korekta elementów mających wpływ na wykonanie zadań treningowo – startowych.
5. Różnicowanie obciążeń treningowych z uwzględnieniem poziomu talentu, talentu do pracy, rozwoju fizycznego, silnej orientacji na sukces, motywacji do długoletniego treningu pływackiego.
6. Rozwój wydolności (VO₂ max) poprzez dozowanie odpowiednich obciążeń objętościowych i proporcji intensywnościowych, stosowanie metod rozwijających metabolizm tlenowy.
7. Periodyzacja cyklu treningowego uwzględniająca podział rocznego cyklu na trzy makrocykle wg zasady, że kolejny jest realizowany na bazie poprzedniego oraz im dłuższy mezocykl tym więcej treningu bazowego.
8. Permanentne budowanie zespołu - drużyny, w imprezach głównych starty w wyścigach sztafetowych, stylem własnym i dystansów wszechstronnych.
9. Monitoring efektów szkolenia obejmujący:
 - zmiany w technice pływania,
 - badania stanu zdrowia pod wpływem treningu i rozwoju biologicznego,
 - poziomu pułapu tlenowego i wartości pochodnych,
 - poziomu rozwoju sprawności ogólnej,
 - zmiany morfologii krwi, biochemiczne i poziomu laktatu, kinazy kreatynowej,
 - poziomu przygotowania wytrzymałościowego, wszechstronności stylowej i dystansowej.

Specyfika i zadania etapu:

Etap treningu specjalistycznego w okresie ukierunkowanym przypadający na wiek 14-16 lat to okres bardzo zróżnicowany pod względem rozwoju fizycznego pogłębiony zróżnicowaniem w rozwoju chłopców i dziewcząt, jak również przyspieszoną akceleracją wewnątrzsobniczą. Zadaniem trzyletniego okresu szkoleniowego jest przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie z wykorzystaniem optymalnego wieku rozwojowego na bazie przygotowania wszechstronnego poprzedniego etapu szkolenia.

Wiek 14 – 16 lat to okres przeżywania silnych emocji pozytywnych i negatywnych z przewagą tych drugich (zwłaszcza u dziewcząt). Częste obniżenie nastroju, labilność emocjonalna, zaburzenia depresyjne, bardzo zróżnicowana samoocena, silna orientacja na sukces to zagrożenia, ale i wiedza do wykorzystania w procesie oddziaływania pedagogicznego. Współpraca z rodzicami w systemie działania zawodnik – trener winny mieć kontakt interpersonalny w układzie trener – zawodnik – rodzic. Zmiany w proporcjach ciała wymuszają, aby zindywidualizować i zmaksymalizować trening w zakresie techniki pływania

i elementów wyścigu (startów, nawrotów). Podatność na rozwój wydolności (V02 max) fizjologicznej podstawy do tolerancji treningu obliguje do stosowania obciążeń tlenowych i progowych z zastosowaniem metod kształtujących wytrzymałość intensywną (metoda ciągła, zmienna, interwałowa ze stałą i zmienną prędkością pływania). Monitoring efektów potreningowych bezpośrednich i kumulatywnych oraz rozwoju biologicznego stanowi podstawę oceny i diagnozy prognozowania wyników startowych, jak również podstawy do planowania obciążeń treningowych.

Periodyzacja w procesie treningowym stanowi podstawę do planowania zadań, szczególnie charakteru pracy w poszczególnych mezocyklach, zgodnie z zasadą iż czym dłuższy mezocykl tym więcej treningu bazowego. Podstawą planowania w rocznym cyklu treningowym w okresie ukierunkowanym jest podział roku szkoleniowego na trzy makrocykle a zasadą taka konstrukcja, aby poprzedni makrocykl stanowił podbudowę do następnego. Najwyższe efekty należy uzyskać na zakończenie roku szkoleniowego trwającego od września do końca lipca. Natomiast miesiąc sierpień stanowi główny okres przejściowy.

Ciągła budowa zespołu - drużyny sprzyja tworzeniu oddziałów sportowych, szkół sportowych i mistrzostwa sportowego, czego efektem winny być zawody drużynowe a w zawodach głównych bardzo ważną rolę powinny spełniać konkurencje sztafetowe, wszechstronne pod względem długości dystansu i specyfiki stylu. Również cały proces szkolenia powinien być oparty o szkolenie ośrodkowe w grupach treningowych o podobnym poziomie sportowym i zaawansowania treningowego.

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 14-16 lat)

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Wszechstronny rozwój fizyczny stymulowany treningiem na lądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w zakresie koordynacji, czasu reakcji, gibkości i rozciągania oraz stabilizacji tułowia, - w zakresie rozwoju wydolności i wytrzymałości tlenowej, - rozwoju siły i wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, - stabilizacja obręczy barkowej, stawu łokciowego, tułowia, stawu skokowego poprzez ćwiczenia profilaktyczne. 	<p>Ćwiczenia z zakresu gier sportowych i gimnastyki zawarte w programie szkolnym wychowania fizycznego.</p> <p>Ćwiczenia gibkościowe, zwinnościowe, rozciągające, wzmacniające i stabilizujące tułów.</p> <p>Atletyka terenowa.</p> <p>Sporty alternatywne /kajakarstwo, jazda na rowerze, narciarstwo biegowe/.</p> <p>Ćwiczenia z własnym obciążeniem i małym obciążeniem zewnętrznym /piłki lekarskie, hantle/.</p> <p>Ćwiczenia z użyciem gum długich oraz ergometrów pływackich.</p>	<p>Poprawność i prawidłowość wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Umiejętności podstawowe w grach zespołowych: koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna,</p> <p>Poprawność w umiejętnościach form biegowych, skoczności i rzutów.</p> <p>Umiejętność pływania na kajaku, podstawowych kroków w narciarstwie biegowym, jazdy na rowerze itp.</p> <p>Opanowany zakres ćwiczeń kształtujących, siłowych z własnym obciążeniem oraz ćwiczeń stabilizacyjnych.</p> <p>Poprawność techniczna i umiejętności treningu z użyciem gum, trenerów pływackich.</p> <p>Testy i sprawdziany:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skok w dal z miejsca, - bieg na 1000 m, - podciąganie na drążku, - wytrzymałości siłowej mięśni brzucha i grzbietu, - rzut piłka lekarską, - wytrzymałość siłowa ukierunkowana ramion na

		trenażerze. Weryfikacja przygotowania
Indywidualizacja wszechstronnej techniki pływania, elementów wyścigu pływackiego i pływania podwodnego	Doskonalenie techniki pływania wszystkimi stylami: - nauczanie nowych elementów technicznych w poszczególnych stylach pływackich, - nauczanie nowych elementów technicznych w startach i nawrotach, - trening mięśni oddechowych i oddychania przeponą, - poprawa wytrzymałości pływania pod wodą.	Monitoring poprawności i skuteczności techniki pływania /analiza video/. Test wszechstronności stylowej 4 x 100 każdym stylem, 400 zmiennym. Test w pływaniu pod wodą do 15 metrów i koordynacji pierwszego cyklu. Test startów. Test nawrotów do poszczególnych stylów /w tym do stylu zmiennego/.
Rozwój wydolności (VO2 max) oraz wytrzymałości tlenowej.	Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z zastosowaniem kombinacji czterech stylów pływackich: - rozwijanie wydolności poprzez trening tlenowy i progowy, - stosowanie metody: ciągła, zmienna, interwałowa ze zmienną prędkością, interwałowa ze stałą prędkością, interwałowa z wzrastającą prędkością, - trening szybkości w technice pływania i szybkości reakcji, bez stosowania metod specjalnych /gumy w wodzie/, - stosowane metody: powtórzeniowa krótkiego dystansu, starty na sygnał, - stosowane poziomy intensywności: A1, A2, EN1, VO2 max, - stopniowe nauczanie treningu beztlenowego (1- 2 razy w tygodniu, około 5-10 % objętości w treningu.	Pomiar pułapu tlenowego i wartości pochodnych – metodą pośrednią i bezpośrednią. Testowanie wytrzymałości tlenowej: - test dwóch szybkości, - test 30 minutowy – weryfikacja poziomu progowego, - test wytrzymałości – pływanie ciągiem na dystansie 800-1500 metrów, Testy wytrzymałości progowej metodą interwałową z krótką przerwą. Test szybkości i zwięzłości stylowej /25 nogi, 25 ręce, 25 styl/. Test nawrotowy (7,5 + 7,5), Test startowy (15 metrów z koordynacją pierwszego cyklu), Test poziomów intensywności /stopniowany/: - 8 x 100, - 8 x 200, - 4 x 400, z pomiarem czasów, frekwencji stylowej, restytucji tętna, poziomu zakwaszenia.
Periodyzacja cyklu treningowego z uwzględnieniem czasu trwania makrocykli, akcentów szkoleniowych w mezocyklach i umiejscowienie startów głównych w cyklu rocznym. Znamiona treningu rozwojowego.	Roczny cykl szkoleniowy to okres od września do sierpnia z podziałem na trzy makrocykle: I makrocykl wrzesień – koniec grudnia, II makrocykl – styczeń – połowa kwietnia, III makrocykl – połowa kwietnia – koniec lipca, Okres przejściowy – sierpień	Szczegółowe zaplanowanie rocznego cyklu szkoleniowego według zasad periodyzacji. Umiejscowienie w kalendarzu imprez startów kontrolnych z zakresu: - wytrzymałości tlenowej - wszechstronności stylowej - testów: a) wytrzymałości tlenowej

	<p>/wakacje/.</p> <p>Główne założenia w makrocyklach:</p> <p>I makrocykl 01.09 – 31.12</p> <ul style="list-style-type: none"> - ogólne przygotowanie fizyczne na lądzie, - przygotowanie wszechstronne w obrębie techniki, - adaptacja metaboliczna, - rozwój wydolności oraz kształtowanie wytrzymałości tlenowej (wysoka objętość pływania) i progowej, - wszechstronny trening na lądzie. <p>II makrocykl 01.01 – 15.04</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości z ukierunkowaniem na styl i dystans, - akcent wytrzymałości specjalnej, - rozwój wytrzymałości progowej za pomocą metody interwałowej z stałą i rosnącą prędkością pływania. <p>III makrocykl 15.04 – 30.07</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość tlenowa, przygotowanie ogólne na lądzie /na zasadzie przypomnienia z poprzednich makrocykli/, - wytrzymałość specjalna, - kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodami /zmienną, interwałową z zmienną szybkością/, <p>Bezpośrednie przygotowanie startowe:</p> <p>na lądzie: wytrzymałość ukierunkowana, moc, gibkość,</p> <p>w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w fazie akumulacji głównie kształtowanie wytrzymałości tlenowej poprawa techniki i szybkości, pływania podwodnego, - w fazie intensyfikacji głównie kształtowanie wytrzymałości specjalnej i szybkościowej, wytrzymałość tlenowa na poziomie progowym oraz w regeneracji, - w fazie transformacji głównie kształtowanie wytrzymałości dystansowej, szybkość 	<p>z weryfikacją poziomu tlenowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> b) poziomów intensywności – /stopniowany/ c) szybkości <p>Wprowadzenie w II makrocyklu testu wytrzymałości specjalnej. Wprowadzenie w III makrocyklu testów wytrzymałości szybkościowej na lądzie/ test wytrzymałości ukierunkowanej na ergometrze pływackim/.</p> <p>Zaplanowanie startów kontrolnych i głównych w poszczególnych makrocyklach.</p> <p>I makrocykl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w wszechstronności stylowej, - wieloboju stylowym, - wytrzymałości tlenowej, - starty w zawodach drużynowych: <ul style="list-style-type: none"> a) zawody międzyklubowe, b) zawody międzyszkolne, <p>- starty w zawodach kontrolnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Grand Prix Polski, Okręgów b) zawody międzynarodowe <p>II makrocykl:</p> <p>Mistrzostwa Okręgu - eliminacje do Mistrzostw Polski, Mistrzostwa Polski w kategoriach wiekowych, Kwalifikacje do przygotowań do głównych imprez międzynarodowych w kategorii juniorów.</p> <p>III makrocykl:</p> <p>Główne Mistrzostwa Polski, Mistrzostwa Polski Juniorów, Główne zawody międzynarodowe /MEJ, MŚJ, EYOF/.</p>
--	---	--

	<p>i nadszybkość, wytrzymałość tlenowa w regeneracji, taktyka wyścigu podstawowego.</p>	
<p>Różnicowanie obciążeń treningowych ze względu na utalentowanie, rozwój fizyczny, płeć. Motywacja do długoletniego treningu. Przygotowanie do treningu na kolejnym etapie specjalistycznym. Przygotowanie do profesjonalnego podejścia do treningu i startów.</p>	<p>Dostosowanie obciążeń treningowych do stopnia przygotowania fizycznego, technicznego, wydolności, możliwości tolerowania obciążeń treningowych /realizowany etap jest przygotowaniem do treningu na najwyższym poziomie w etapie specjalistycznym/:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zróżnicowanie treningu w podziale na grupy treningowe zależne od rozwoju biologicznego i płci, - podział na grupy treningowe z uwzględnieniem motywacji w dążeniu do doskonałości i realizacji celów zadań treningowych, - profesjonalne podejście do wielu cech psychologicznych i fizycznych: <p>Kobiety - połączenie talentu, przedsiębiorczości, pracowitości i inteligencji, kontroli emocji, szczęścia z działania w grupie, wsparcia rodziny;</p> <p>Mężczyźni - połączenie talentu, inteligencji, instynktu, siły, szybkości, ciężkiej pracy i podejmowania ryzyka.</p>	<p>Realizacja planowanych obciążeń godzinowych i objętościowych. Indywidualne podejście w kształtowaniu techniki i elementów startowych. Indywidualizacja treningu w zakresie poziomów intensywności. Motywacja i poziom aspiracji, jako jeden z czynników doboru do grup treningowych. Współpraca na linii trener – zawodnik – rodzic – wychowawca w szkole. Cele realizowane: wykonaniowo, wynikowo-działaniowo, korekta elementów mających wpływ na wykonanie zadania, poprawność własnych umiejętności i wyników. Profesjonalne podejście do odpowiedniego odżywiania, nawadniania, prowadzenia dzienniczków treningowych, gospodarowanie własnym czasem, promowanie życia zespołowego, właściwej odnowy biologicznej. Rozumienie długoterminowego budowania swoich umiejętności w dążeniu do maksymalnego wyniku.</p>

IV. Klasy II – IV liceum. Wiek 17 – 19 lat.

Etap szkoleniowy – specjalistyczny, okres: specjalistyczny.

Przygotowanie do mistrzostwa sportowego.

Cele i zadania etapu:

1. Wzbudzenie zainteresowania pływaniem sportowym, ze szczególnym ukierunkowaniem na przygotowania do głównych imprez krajowych i międzynarodowych.
2. Rozpoznanie zdolności specyficznych do wysiłku w środowisku wodnym, określenie doskonałości techniki pływania, taktyki wyścigu na danym dystansie.
3. W procesie treningowym zachowanie proporcji akcentów wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalistycznych. Zwiększanie możliwości anaerobowych, zróżnicowanie obciążeń treningowych dziewcząt i chłopców w specjalizacji stylowej i dystansowej.
4. W periodyzacji widoczne są okresy startowe, mikrocykle budowane z zachowaniem korelacji obciążeń objętościowo – intensywnościowych, mikrocykle startowe w korelacji z wykorzystaniem efektu super kompensacji.
5. Charakter obciążeń w etapie specjalnym: wytrzymałość, szybkość, siła, moc, elementy wyścigu, regeneracja.
6. Stosowanie intensywności kształtujących: wytrzymałość tlenową, tolerancję mleczanową, produkcję mleczanu, trening mocy.
7. Monitoring efektów treningowych i startowych przy pomocy technik laboratoryjnych, pomiaru poziomu zakwaszenia krwi, filmowania techniki pływania i elementów wyścigu, badania biomedyczne krwi, wpływ na zmiany po treningowe prowadzone w zróżnicowanym klimacie (np. średnio – wysokie góry).
8. Stosowanie zasad racjonalnej diety żywienia, stosowanie suplementacji i dozwolonego wspomagania z jednoczesnym zapobieganiem stosowania środków niedozwolonych.

Specyfika i zadania etapu:

Etap specjalny w wieku 17-19 lat to początek osiągania najwyższych osiągnięć sportowych, szczególnie u kobiet, znaczenia nabiera przygotowanie do głównych imprez krajowych i międzynarodowych. Kończy się okres ośmioletniego stymulowania bodźcami treningowymi rozwoju biologicznego i podstawowych cech motorycznych, okres nauczania trenowania. W większości można stwierdzić, iż w ten etap wchodzi osoby w pełni ukształtowane wydolnościowo, fizycznie i motorycznie.

Nadal występuje różnica pomiędzy dziewczętami i chłopcami polegająca głównie na:

- dymorfizm płciowy /dziewczeta – regres sprawności fizycznej, chłopcy – rozwój sprawności fizycznej,
- układ krążenia /dziewczeta – mniejsze serce i płuca, chłopcy – większe serce i płuca/,
- siła mięśniowa /dziewczeta – mniejsza w stosunku do masy ciała, chłopcy – większa siła mięśni/,
- zakres ruchów w stawach /dziewczeta - większy zakres ruchów, chłopcy – mniejszy zakres ruchów/,
- sposób oddychania /dziewczeta – piersiowy, chłopcy – przeponowy/,
- wydolność fizyczna /dziewczeta – mniejszy VO2 max w wartościach bezwzględnych i względnych, chłopcy – większy VO2 max w wartościach bezwzględnych i względnych/,
- położenia środka ciężkości /dziewczeta - niżej położony środek ciężkości, chłopcy - wyżej położony środek ciężkości/,
- wyobrażenie przestrzenne /dziewczeta – mniejsze wyobrażenie przestrzenne, chłopcy – większe wyobrażenie przestrzenne/,
- żywienie i przemiana materii /dziewczeta – wolniejsza przemiana materii, mniejsze zapotrzebowanie na pokarm, chłopcy – szybsza przemiana materii, większe zapotrzebowanie na pokarm/.

W procesie szkoleniowym stosujemy pełny zakres oddziaływania fizjologicznego, obciążenia w zakresie objętości to kontynuacja poprzedniego etapu, wzrost znaczenia intensywności i proporcji w korelacji obciążeń objętościowo-intensywnościowych w mikrocyklu. Różnicowanie obciążeń treningowych i startowych w zależności od specjalizacji dystansowej i stylowej z zachowaniem indywidualizacji międzyosobniczej i odrębności płciowej, Organizacja procesu treningowego winna uwzględniać korelacje treningu dwukrotnego w ciągu dnia z nauką w szkole oraz czas odnowy i odpoczynku. W zakresie stosowanych środków i metod treningowych należy zachować odpowiednie proporcje ogólnego przygotowania fizycznego (35%) do specjalistycznego przygotowania w wodzie (65%). Periodyzacja w przygotowaniu do głównych imprez nabiera szczególnego znaczenia, zasada długości mezocykli i skuteczności oddziaływania w budowie sprawności osobniczej ma podstawowe znaczenie. Do specyficznych zadań tego etapu należy permanentne i systematyczne monitorowanie efektów po treningowych i startowych z uwzględnieniem wyników w miesięcznym planowaniu i stosowaniu obciążeń treningowych.

W nieodzownym oddziaływaniu na zachowanie psychologiczne należy uwzględnić:

- orientację w zawodach na doświadczenie, okazja do nauczenia się czegoś nowego na doświadczeniach własnych i obserwacji mistrzów,
- profesjonalne dążenie do satysfakcjonujących wyników, przewycięzaniu różnorodnych trudności,
- dążenie do doskonałości rozumieć jako względnie stałe umiejętności, możliwości prezentowania najlepszego wykonania w danym momencie,
- ocena dokonywana według indywidualnych kryteriów i kompetencji, pojęcie sukcesu określane jest jako poczucie nabywania i rozwijania nowych umiejętności, poczucia zaangażowania.

Kształtowanie motywacji wewnętrznej poprzez trening sportowy z przyjemnością z zainteresowaniem oraz satysfakcją z efektów pracy bez potrzeby uzyskiwania nagród. Nagroda powinna mieć funkcję informacyjną, nie kontrolującą czy instrumentalną, aby nie stanowiła podstawy w kształtowaniu motywacji zewnętrznej (spełnienie oczekiwań rodziny, trenera, otrzymanie nagrody).

Szczegółowe cele szkolenia obejmujące treści szkolenia i wymagania szczegółowe (wiek 17-19 lat)

Szczegółowe cele szkolenia	Treści szkolenia	Wymagania szczegółowe
<p>Ogólne i specjalne przygotowanie na lądzie – adaptacja treningowa w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordynacji wewnątrzmięśniowej, - gibkości (rozciągania), - stabilizacji tułowia, - poprawy wydolności i wytrzymałości, - motoryczności (koordynacji, czas reakcji, odczuwania ciała). 	<p>Trening koordynacji wewnątrzmięśniowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia siłowe z własnym obciążeniem, - ćwiczenia kształtujące z użyciem hantli, piłek lekarskich, - trening wytrzymałości siłowej z użyciem przyrządów siłowych, - trening wytrzymałości ukierunkowanej (ćwiczenia na ergometrach pływackich, gumach długich, TRX). <p>Trening gibkościowo-rozciągający:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gibkość stawów typowych do pływania, - rozciąganie w ćwiczeniach typu stretching, hata-yoga, pilates. <p>Trening stabilizacji tułowia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia mm brzucha i grzbietu, - stabilizacje w pozycjach ułożenia 	<p>Poprawność wykonania każdego rodzaju ćwiczeń, próby sprawności z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwinności, - akrobatyki, - czasu reakcji. <p>Sprawdziany siły ogólnej, wytrzymałości mięśni brzucha. Test wytrzymałości siłowej ukierunkowanej (ergometr pływacki). Test sprawności i wytrzymałości, siły wszechstronnej. Umiejętność wykonania programu ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gibkości, - rozciągających, - po treningowych, - przed i po startowych.

	<p>i podporach.</p> <p>Trening poprawy wydolności i wytrzymałości:</p> <ul style="list-style-type: none"> - układ obwodowy ćwiczeń wszechstronnych i ukierunkowanych, - sporty alternatywne /rower, narty biegowe/. <p>Trening motoryki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordynacja (ZGS, akrobatyka, zwinność), - czas reakcji, reakcja na sygnał, - odczuwanie ciała i ćwiczenia akrobatyczno-zwinnościowe. 	
<p>Synchronizacja treningu na łądzie z treningiem w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening na łądzie, ruch specyficzny dla pływania, - indywidualizacja treningu na łądzie według szczególnych potrzeb. 	<p>Trening na łądzie ukierunkowany na strukturę ruchu w pływaniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening na trenażerach, - trening z użyciem TRX, - trening narciarstwa biegowego, kajakarstwa, - ćwiczenia stabilizujące tułów, - ćwiczenia siły nóg (formy biegowe, wyskoki, wypady, przysiady), - pływanie z użyciem łapek różnej wielkości, - pływanie z użyciem płetw i monopłetwy, - pływanie na uwięzi z użyciem gum. 	<p>Umiejętność technicznego dobrego wykonania ruchów imitujących ruch pływacki (wysoki łokieć).</p> <p>Umiejętność technicznego wykonania kroku na nartach biegowych, wiosłowania na kajaku /narty i kajak „wysoki łokieć”/.</p> <p>Test wytrzymałości siłowej ukierunkowanej na ergometrze pływackim.</p> <p>Test wytrzymałości wszechstronnej: koperta, obwód.</p>
<p>Metodologia treningu pływackiego w kształtowaniu cech niezbędnych dla uzyskania wyniku pływackiego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika pływania, - startowa wytrzymałość pływacka specjalna, - podatność na osiągnięcie wysokiego poziomu zakwaszenia, - zdolność do optymalnej restytucji, - podatność na stosowanie odnowy wspomaganą i niewspomagane, - cechy wydolności fizjologicznej. 	<p>Stosowanie ćwiczeń techniki pływania z uwzględnieniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ruchowego czucia wody, - zdolności do rozluźniania, - ruchomości w stawach, - zdolności koordynacyjnych. <p>Startowa pływacka wytrzymałość specjalna kształtowana poprzez trening w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałości ogólnej, - podstawowej – tlenowej wytrzymałości pływackiej, - szybkości /podstawowej, pływackiej/, - siły ogólnej, - wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, - pływackiej wytrzymałości szybkościowej. <p>Podatność na osiągnięcie wysokiego zakwaszenia i tolerancji mleczanowej poprzez stosowanie intensywności z zakresu AN1 i AN2 oraz metody powtórzeniowej, interwałowej z stałą prędkością.</p>	<p>Indywidualizacja techniki pływania dostosowana do warunków fizycznych, specjalizacji stylowej i dystansowej.</p> <p>Korekta techniki po analizie filmowej ćwiczeniami technicznymi korygującymi błędy.</p> <p>Cechy kondycyjne kształtowane środkami i metodami w zależności od zadania i charakteru mezocyklu.</p> <p>Weryfikacja efektów po treningowych / starty specjalistyczne, kontrolne, testowe/.</p> <p>Testy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałości tlenowej np. 30 x 100 m (p. 15”) z pomiarami: czasów, frekwencji stylowej, laktatu, restytucji mierzonej bezpośrednio po wysiłku, po 30”, po 60”, - test stopniowany

		<p>8 x 100, 8 x 200, 4 x 400 w zależności od specjalizacji stylowej i dystansowej,</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości (nogi, ramiona, styl), - pływania pod wodą do 15 m i koordynacji pierwszego cyklu, - wytrzymałości specjalnej w zależności od specjalizacji stylowej i dystansowej /np. 100 m – 50 (p.10'') + 25 (p. 5'') + 25, 200 m – 100 (p. 15'') + 50 (p.10'') + 50, 400 m – 200 (p.15'') + 100 (p.10'') + 100, 800 – 4 x 200 (p.15'')/.
<p>Periodyzacja cyklu treningowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podział cyklu rocznego na makrocykle, - zadania szkoleniowe w makrocyklach, - umiejscowienie startów głównych w kalendarzu imprez rocznego cyklu szkoleniowego, - weryfikacja głównych akcentów treningowych w makrocyklu. 	<p>Czas trwania cyklu rocznego od 1 września do 31 sierpnia. Podział cyklu rocznego na 3 makrocykle.</p>	
<p>I makrocykl (17 tygodni) wrzesień – grudzień</p>	<p>Mezocykl 1 (3 tygodnie): Łąd: ogólne przygotowanie fizyczne. Woda: technika stylu zmiennego, wytrzymałość tlenowa A1, A2.</p>	<p>Łąd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia z zakresu atletyki terenowej, ZGS /piłka ręczna, koszykówka, siatkówka, piłka nożna/, - ćwiczenia siłowe z własnym obciążeniem. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ogólne rozplwanie od kraula do stylu zmiennego, nauka nowych elementów techniki pływania, - kształtowanie wytrzymałości tlenowej metodą ciągłą i zmienną.
	<p>Mezocykl 2 (6 tygodni): Wszechstronne przygotowanie na łądzie i w wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atletyka terenowa, - ZGS, gibkość, zwinność, wytrzymałość siłowa wszechstronna, - wytrzymałość tlenowa oparta na wszechstronności stylowej, - nauka nowych elementów techniki, 	<p>Łąd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mała zabawa biegowa, - gra szkolna i właściwa, - nauczanie nowych ćwiczeń gibkościowych i rozciągających, <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauczanie nowych ćwiczeń techniki pływania, startów i nawrotów,

	<ul style="list-style-type: none"> - pływanie podwodne w startach i nawrotach z koordynacją pierwszego cyklu, - transfer siły w wytrzymałość siłową specjalną, pływanie w łapkach, płetwach, na uwięzi. <p>Metody: ciągła, zmienna, interwałowa z zmienną i stałą prędkością pływania, powtórzeniowa z zakresu szybkości.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości tlenowej na poziomie A1, A2, EN-1, - akcenty V02max - szybkość w technice, startach i nawrotach. <p>Monitoring - testy z zakresu wytrzymałości tlenowej. Weryfikacja - start w wszechstronności stylowej: 4 x 100 wg zm., 400 zm.</p>
	<p>Mezocykl 3 (4 tygodnie) Przygotowanie ukierunkowane i specjalne w zakresie: Łąd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wytrzymałości siłowej z własnym obciążeniem, obciążeniem zewnętrznym, ukierunkowana z użyciem trenera, - ćwiczenia kształtujące siłę nóg, ramion, brzucha, ćwiczenia stabilizujące. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie techniki pływania, startów, nawrotów, - eliminowanie błędów (indywidualnie), - pływanie podwodne w startach i nawrotach, koordynacja pierwszego cyklu, - ukierunkowanie na specjalizację stylową i dystansową, - kształtowanie wytrzymałości tlenowej i intensywnej z udziałem poziomów A1, A2, EN-1, V02 max, - akcenty tolerancji i produkcji mleczanu. <p>Metody: ciągła, interwałowa z zmienną, stałą i rosnącą prędkością pływania, powtórzeniowa w kształtowaniu szybkości, produkcji i tolerancji mleczanu.</p>	<p>Monitoring treningu na łądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość siłowa dystansowa i stylowa na ergometrze - test gibkości, - sprawdzian umiejętności ćwiczeń rozciągających i kształtujących stabilizację. <p>W wodzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika pływania stylu własnego – filmowanie, stosowanie ćwiczeń korygujących błędy, - wytrzymałość w poszczególnych poziomach (test stopniowany), - weryfikacja poziomu tlenowego testem 30', - testy: nawrotowy, startu, pływania podwodnego, - test szybkości /nogi, ręce, styl/. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w wieloboju stylowym 50,100,200 do stylu, dystans – 200,400,800, - starty w stylu zmiennym.
	<p>Mezocykl 4 (3 tygodnie) Startowy z zakresie wszechstronności stylowej z ukierunkowaniem na styl własny. W przygotowaniu na łądzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtujące siłę mięśni ramion, nóg, tułowia z własnym obciążeniem, - wytrzymałość siłowa ukierunkowana - trenerzy, gumy, - transfer siły ukierunkowanej w siłę 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości w stylu własnym, - test startu z koordynacją w pływaniu podwodnym, - test nawrotów, - test wytrzymałości specjalnej dystansowej. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty w zawodach drużynowych,

	<p>specjalną,</p> <ul style="list-style-type: none"> - akcenty poziomów wytrzymałości tlenowej, progowej, beztlenowej, - szybkość w startach i nawrotach, - koordynacja z pływaniem podwodnym. 	<ul style="list-style-type: none"> - starty właściwe w stylu zmiennym i własnym.
	<p>Mezocykl 5 (1 tydzień) przejściowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywny wypoczynek, - ZGS, - narciarstwo zjazdowe, biegowe, - atletyka terenowa. 	<p>Odnowa psychofizyczna. Omawianie realizacji I makrocyklu. Podejmowanie nowych zadań.</p>
Makrocykl II (15 tygodni)	<p>Mezocykl 6 (6 tygodni) Przygotowanie do bezpośredniego przygotowania startowego. Trening techniczno-funkcjonalny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poprawa poziomu wytrzymałości siłowej środkami alternatywnymi – narciarstwo biegowe, - poprawa poziomu koordynacji – zespołowe gry sportowe, - poprawa poziomu siły - obciążenia własne, zewnętrzne - kształtowanie cech kondycyjnych w zakresie pływania wytrzymałości tlenowej, wytrzymałości intensywnej, szybkości, wytrzymałości szybkościowej, wytrzymałości specjalnej, tolerancji i produkcji mleczanu, - korelacja obciążeń w mikrocyklu, budowa mikrocykli zadaniowych. 	<p>Zgrupowanie klimatyczne. Podniesienie poziomu przygotowania kompleksowego</p> <ul style="list-style-type: none"> - szczególna uwaga na korelację środków, metod, poziomów intensywności w mikrocyklu i jednostce treningowej. <p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika pływania, - poziomy intensywności /test stopniowany/, - testy szybkości, - test startowy i nawrotowy. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - starty na dystansach podstawowych, - starty w sztafetach.
	<p>Mezocykl 7 (6 tygodni) Bezpośrednie przygotowanie startowe Kompensacja – 6 dni Akumulacja – 10 dni Intensyfikacja – 12 dni Transformacja – 14 dni <u>Kompensacja</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odnowa psychofizyczna, - motywacja wewnętrzna, - określenie celów i zadań, - zespołowe gry sportowe, - sporty alternatywne, - technika pływania, - wytrzymałość tlenowa A1, A2. <p><u>Akumulacja</u> Wytrzymałość siłowa ukierunkowana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia siły ramion, tułowia i nóg, - stabilizacja tułowia, - ćwiczenia gibkościowo –rozciągające, - wytrzymałość tlenowa wg intensywności A1, A2, EN1, - technika i szybkość pływania, 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość siłowa ukierunkowana, - wytrzymałość tlenowa stylowa, - test poziomów intensywności, - starty w stylach i dystansach pokrewnych (naddystansowe).

	<p>- pływanie podwodne.</p> <p><u>Intensyfikacja:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące wytrzymałość siłową i dynamiczną ramion, nóg, tułowia, - stabilizacja tułowia, - ćwiczenia gibkościowo – rozciągające, - ćwiczenia wytrzymałości ukierunkowanej, - transferowanie siły w wytrzymałość siłową specjalną, - kształtowanie wytrzymałości szybkościowej i specjalnej, - wytrzymałość tlenowa A1 w technice i regeneracji, - wytrzymałość tlenowa A2, EN1, - pływanie podwodne, - ćwiczenia startów i nawrotów z koordynacją pływania podwodnego. <p><u>Transformacja</u></p> <p>Obniżanie obciążeń objętościowych ok. 20-30% w zależności od:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reakcji osobniczej, - przygotowania do dystansu i stylu. <p>Łąd:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące, podtrzymujący tonus mięśniowy, - ćwiczenia rozciągające. <p>Woda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość specjalna, stylowo-dystansowa, - szybkość i nadszybkość, - wytrzymałość tlenowa w regeneracji A1, - podtrzymanie wytrzymałości tlenowej A2, EN1, - taktyka wyścigu podstawowego. 	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytrzymałość progowa, - poziom wytrzymałości specjalnej i szybkościowej, <p>Testy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkości, - nawrotów, - startów z pływaniem podwodnym i koordynacją pierwszego cyklu. <p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - testy wytrzymałości specjalnej, - dowartościowanie na 9 do 3 dni przed startem w zależności od potrzeb indywidualnych, - faza odpuszczania. <p>Weryfikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazane nie startować na 1-2 tygodnie przed głównym startem, - starty w ograniczonej ilości.
	<p>Mezocykl 8 (4 tygodnie)</p> <p><u>Startowy</u></p> <p>Starty główne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mistrzostwa Polski Juniorów w rocznikach, - kwalifikacja do głównych imprez międzynarodowych. 	
<p>Makrocykl III (15 tygodni)</p>	<p>Mezocykl 9 (1 tydzień)</p> <p>Przejściowy</p>	<p>Czynny wypoczynek.</p>
	<p>Mezocykl 10 (4 tygodnie)</p> <p>Kształtowanie cech koordynacyjnych i kondycyjnych na bazie wszechstronności stylowej.</p>	<p>Monitoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poziom wytrzymałości ogólnej - bieg na 1000m, - poziom skoczności,

	<p>Ląd: - wytrzymałość tlenowa – atletyka terenowa, - wszechstronna wytrzymałość siłowa, - zwinność i akrobatyka. Woda: - wytrzymałość tlenowa na poziomie A1, A2, EN1 na bazie kraula i wszechstronności stylowej, - ćwiczenia szybkości.</p>	- poziom siły dynamicznej /rzut piłką lekarską/ - test wytrzymałości siłowej ukierunkowanej, - testy wytrzymałości tlenowej, - test wszechstronności stylowej /4x100 wg zmiennego, 400 zmiennym/. Starty: - wszechstronność stylowa, - wytrzymałość tlenowa. Monitoring: - test wytrzymałości siłowej \ ukierunkowanej, - test stopniowany poziomów intensywności, - test wytrzymałości szybkościowej.
	<p>Mezocykl 11 (4 tygodnie) Specjalny Ląd: - wytrzymałość siłowa ukierunkowana, - gibkość, zwinność, - stabilizacja tułowia, - ćwiczenia siły mięśni ramion, tułowia, nóg. Woda: - specjalna wytrzymałość siłowa, - wytrzymałość szybkościowa i specjalna, - specjalizacja stylowa i dystansowa.</p>	- podniesienie poziomu przygotowania kompleksowego, - szczególna uwaga na korelację środków, metod, poziomów intensywności w mikrocyklu i jednostce treningowej. Monitoring: - technika pływania, - poziomy intensywności /test stopniowany/ - testy szybkości. Weryfikacja: - starty na dystansach podstawowych, - starty w sztafetach.
	<p>Mezocykl 12 (6 tygodni) Bezpośrednie przygotowanie startowe Zadania realizowane podobnie jak w mezocyklu 7 - cel główny to uzyskanie najwyższej formy sportowej na zakończenie roku szkoleniowego</p>	
	<p>Mezocykl 13 –przejściowy główny (wakacje)</p>	Aktywny wypoczynek.

**Program szkoleniowy dla oddziałów sportowych, szkół sportowych
oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego w pływaniu: periodyzacja, ilość
godzin lekcyjnych, program obciążeń treningowych**

Wiek	Ilość makrocykli w roku	Ilość mikrocykli w roku	Ilość jednostek w tygodniu /trening pływacki/	Czas trwania treningu	Ilość godzin lekcyjnych w tygodniu		Natężenie treningowe km/godz.	Roczne obciążenia treningowe godziny		
					lekcje WF	trening pływacki /woda + łód/		na lądzie	w wodzie	Objętość roczna Objętość tygodniowa
7/8 I	4	37	min. 2	Mi n. 45'	4x45'	6x45'				
					4	6				
					10					
8/9 II	4	37	min. 4	min. 45'	4x45'	6x45'				
					4	6				
					10					
9/10 III	4	40	5	min. 45'	4x45'	3 x 45' 2 x 90'	0,9	120	200	180
					4	7				4,5 – 5,5
					11					
10/11 IV	4	44	6	90	2x45'	6x90'	1,3	66	396	515
					2	12				12
					14					
11/12 V	4	44	8	90	2x45'	8x90'	1,6	66	528	845
					2	16				19
					18					
12/13 VI CH	3	44	8	min. 90'	2x45'	2x135' 6x90'	2,0	66	616	1232
					2	18				28
					20					
12/13 VI DZ	3	44	8	min. 90'	2x45'	3x135' 5x90'	2,1	66	704	1500
					2	21				34
					23					
13/14 VII CH	3	46	8	min. 90'	2x45'	5x135' 3x90'	2,1	69	736	1600
					2	21				35
					23					

13/14 VII DZ	3	46	10	min. 90'	2x45'	6x135' 4x90'	2,2	69	920	1900
					2	26				42
					28					
14/15 VIII CH	3	46	9	min. 90'	2x45'	6x135' 3x90'	2,3	69	828	1850
					2	24				40
					26					
14/15 VIII DZ	3	46	10	min. 90'	2x45'	6x135' 4x90'	2,5	69	920	2300
					2	26				50
					28					
15/16 I LO CH	3	46	10	120'	2x45'	6x135' 4x90'	2,6	72	960	2400
					2	26				52
					28					
15/16 I LO DZ	3	46	11	120'	2x45'	10x135'	2,6	72	1056	2600
					2	30				56
					32					
16/17 II LO	3	46	11	135'	2x45'	11x135'	2,6	72	1188	2800
					2	33				61
					35					
17/18 III LO	3	46	11	135'	2x45'	11x135'	2,5	72	1188	2650
					2	33				57
					35					
18/19 IV LO	3	40	11	135'	2x45'	11x135'	2,5	72	990	2300
					2	33				57
					35					

ZESTAW PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCYCH PRZY NABORZE DO KLASY III LUB IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Testy sprawności pływackiej

Kandydat ma prawo do wykonania jeden raz każdej próby sprawdzianu pływackiego. Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej kandydat otrzymuje punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany może uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie kandydat może uzyskać od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznaje się za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlega: ułożenie ciała na wodzie, naprzemianstronna praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny kandydat otrzymuje 1 pkt.

Za cały test sprawności pływackiej kandydat może uzyskać maksymalnie 50 pkt.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określa się poziom umiejętności pływackich i utworzy grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

- 0 – 20 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”,
- 21 – 30 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa – „2”,
- 31 – 40 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa – „3”,
- 41 – 50 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa – „4”.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u kandydatów będzie przeprowadzony pomiar cech somatycznych: masy i wysokości ciała oraz dodatkowo wykonana prognoza końcowej wysokości ciała kandydata, wyliczona z wartości wysokości rodziców. Należy zastosować wzór:

$$\text{chłopcy: } \frac{(1,08WO + WM)1,08}{2}$$

$$\text{dziewczęta: } \frac{(0,923WO + WM)1,08}{2}$$

gdzie:

WO – wysokość ciała ojca,

WM – wysokość ciała matki

Na test umiejętności pływackich składa się: 11 zadań pływackich:

1. Wydechy do wody:

- 0 pkt. brak wykonania wydechu do wody,
- 1 pkt. pojedyncze wydechy do wody,
- 2 pkt. wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

2. Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- 0 pkt. brak wykonania skoku do wody,
- 1 pkt. skok do wody z siadu,
- 2 pkt. skok do wody na nogi z makaronem,
- 3 pkt. skok do wody na nogi bez makaronu.

3. Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

4. Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- 2 pkt. meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- 3 pkt. meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

5. Nurkowanie w głąb – głęb.1- 1,2m i wylowienie przedmiotu:

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. zanurzenie głowy pod lustro wody,
- 2 pkt. zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,
- 3 pkt. Wylowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na piersiach,
- 1 pkt. poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na piersiach do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na piersiach powyżej 5 m.

7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:

- 0 pkt. brak podjęcia próby poślizgu na grzbiecie,
- 1 pkt. poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
- 2 pkt. poślizg na grzbiecie do 5 m,
- 3 pkt. poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

8. Praca nóg do kraula na grzbiecie /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula n grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

9. Praca nóg do kraula na piersiach /0-5 pkt/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc.10m,
- 2 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- 3 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- 5 pkt. przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

10. Technika pływania kraulem na grzbiecie /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. do 15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/
 - wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/
 - prawidłowe oddychanie /0-1 pkt/
 - koordynacja ruchów ramion, nóg, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

11. Technika pływania kraulem na piersiach /0-10 punktów/

- 0 pkt. brak podjęcia próby,
- 1 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- 2 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
- 3 pkt. przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.
- Podczas pływania na odcinku 25 m kandydat może dodatkowo uzyskać punkty za prawidłowo wykonaną technikę dodatkowo /poszczególne elementy/
 - ułożenie ciała na wodzie /0-1 pkt/
 - naprzemianstronna praca kończyn /0-1 pkt//
 - prawidłowa praca nóg /0-1 pkt/
 - przenoszenie ramion nad wodą /0-1 pkt/
 - włożenie ręki do wody, zbudowanie chwytu wody /0-1 pkt/
 - wykonanie techniki poszczególnych faz pociągnięcia /0-1 pkt/

- prawidłowe oddychanie /0-1 pkt//
- koordynacja ruchów, nóg, ramion, rollingu tułowia i oddychania /0-1 pkt/

Sprawdzian zdolności motorycznych na łódzie składa się z 5 prób /maksymalnie 50 punktów /

1. Szybkość: bieg na odcinku 50m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" testowany staje noga wykrocza za linia startowa w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

b) pomiar

Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy.

c) uwagi

Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

d) sprzęt i pomoce

stoper, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	chłopcy
10	Poniżej 8,5 s	poniżej 8,0 s
9	8,5 – 9,0 s	8,0 – 8,5 s
8	9,0 – 9,5 s	8,5 – 9,0 s
7	9,5 – 10,0 s	9,0 - 9,5 s
6	10,0 – 10,5 s	9,5 – 10,0 s
5	10,5 – 11,0 s	10,0 – 10,6 s
4	11,0 – 11,5 s	10,6 – 11,2 s
3	11,5 – 12,1 s	11,2 – 11,8 s
2	12,1 – 12,7 s	11,8 – 12,4 s
1	12,7 – 13,3 s	12,4 – 13,0 s
0	powyżej 13,3	powyżej 13,0 s

2. **Zwinność:** bieg wahadłowy 4 x 10 m, pomiar czasu (s) 0-10 pkt

a) wykonanie

Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linie startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

b) pomiar

Próbie wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwila, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

c) uwagi

Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5 cm, półkole.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Poniżej 11,5 s	poniżej 11,0 s
9	11,5 – 12,2 s	11,0-11,7 s
8	12,2 -12,9 s	11,7-12,4 s
7	12,9 – 13,6 s	12,4-13,1 s
6	13,6 – 14,3 s	13,1-13,8 s
5	14,3 – 15,0 s	13,8-14,5 s
4	15,0 – 15,7 s	14,5-15,2 s
3	15,7 – 16,3 s	15,2-15,8 s
2	16,3 – 16,9 s	15,8-16,4 s
1	16,9 -17 5 s	16,4 – 17,0
0	Powyżej 17,5 s	Powyżej 17,0 s

3. **Skoczność:** skok w dal z miejsca, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego. Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

d) sprzęt i pomoce

Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 160 cm	powyżej 170 cm
9	150 -160 cm	160-170
8	140 – 150 cm	150-160
7	130 – 140 cm	140-150
6	120 -130 cm	130-140
5	110 – 120 cm	120-130
4	100 – 110 cm	110-120
3	90 -100 cm	100-110
2	80 – 90 cm	90-100
1	70 -80 cm	80-90 cm
0	Poniżej 70 cm	poniżej 80 cm

4. **Sila ramion:** rzut piłką lekarską (2 kg) w przód, pomiar odległości (cm) 0-10 pkt

a) wykonanie

Testowany staje za linią w rozkroku na szerokość bioder, trzymając oburącz piłkę wykonuje zamach z lekkim skłonem tułowia w tył po czym wyrzuca ją jak najdalej w przód.

b) pomiar

Rzut mierzony w cm, wykonuje się trzykrotnie. Liczy się wynik najlepszego rzutu.

c) uwagi

W trakcie wykonania rzutu nie wolno odrywać stóp od podłoża

d) sprzęt i pomoce

Piłka lekarska (2kg), taśma miernicza, lista badanych.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	Powyżej 3,40 m	Powyżej 4,00 m
9	3,2 – 3,4 m	3,75 – 4,00 m
8	3,0 – 3,2 m	3,50 - 3,75 m
7	2,8 – 3,0 m	3,25 – 3,50 m
6	2,6 – 2,8 m	3,00 – 3,25 m

5	2,4 – 2,6 m	2,75 – 3,00 m
4	2,2 – 2,4 m	2,50 – 2,75 m
3	1,9 – 2,2 m	2,25 – 2,50 m
2	1,6 – 1,8 m	2,00 – 2,25 m
1	1,4 – 1,6 m	1,75 – 2,00 m
0	Poniżej 1,40	Poniżej 1,75 m

5. Gibkość:

- skłon tułowia w przód: stanie w pozycji na baczność.

a) wykonanie

Badany staje na taborecie tak, by palce stóp obejmowały jego krawędź, stopy zwarte, kolana wyprostowane. Następnie wykonuje skłon w przód, zaznaczając jak najniżej palcami rąk ślad na przymocowanej w tym celu do taboretu podziałce.

b) pomiar

Próbę wykonuje się dwukrotnie, wynik odczytywany jest w cm

c) uwagi

Sztywna podziałka jest tak umocowana, że jej 50 cm znajduje się na wysokości styku stóp z powierzchnią podpórki. Podpórka powinna mieć 15 cm wysokości i znajdować się 50 cm od ściany.

W czasie wykonywania próby badany trzyma nogi wyprostowane. Skłon należy wykonać płynnie bez gwałtownych przyruchów.

d) sprzęt i pomoce

podpórka (wys. 15 cm), podziałka o długości 100 cm

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
10	+ 18 cm poniżej	+ 15 cm
9	15-18 cm poniżej	12-15 cm poniżej
8	12-15 cm poniżej	9-12 cm poniżej
7	9-12 cm poniżej	6-9 cm poniżej
6	6-9 cm poniżej	3-6 cm poniżej
5	3-6 cm poniżej	0-3 cm poniżej
4	0-3 cm poniżej	0-3 cm powyżej
3	0-3 cm powyżej	3-6 cm powyżej
2	3-6 cm powyżej	6-9 cm powyżej

1	6-9 cm powyżej	9-12 powyżej
0	Więcej niż 9 cm powyżej	Więcej niż 12 cm powyżej

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym.

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego w dyscyplinie pływanie nie powinno przeprowadzać się prób sprawności fizycznej do klasy I szkoły podstawowej. Został napisany i wprowadzony w życie powszechny program nauki pływania dedykowany dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej. Powinni nim zostać objęci wszyscy uczniowie tych klas w ramach możliwości organizacyjnych danej placówki. Nabycie umiejętności pływania w wczesnym wieku szkolnym jest wręcz koniecznością dla wszystkich dzieci w wieku 7-8 lat głównie, oczywiście ze względów bezpieczeństwa i wpływu pływania na rozwój fizyczny dzieci. Wprowadzenie prób sprawności fizycznej dla kandydatów do klasy I, w której rozpoczyna się nauka tak ważnej dla przyszłego życia człowieka umiejętności może uniemożliwić pewnej grupie uczniów nabycie tej umiejętności. W naszej opinii ograniczenie, poprzez wprowadzenie wstępnej selekcji, dostępu do programu nauki pływania w klasach I-II SP nie leży w niczyim interesie.

Zdaniem Polskiego Związku Pływackiego przeprowadzenie podstawowych prób sprawności fizycznej powinno się odbywać w przypadku rekrutacji do klas III szkoły podstawowej, w której to klasie po zakończonej nauce pływania rozpoczyna się etap doskonalenia pływania będący pierwszym etapem treningu sportowego w pływaniu.

W przypadku organizacji naboru do I klasy sportowej o profilu pływackim próby sprawnościowe będą opracowane przez poszczególne szkoły i zatwierdzone przez Dyрекcję tych szkół.

Zasady główne dla kandydatów do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów sportowych, szkół sportowych, oddziałów mistrzostwa sportowego oraz do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego

1. Kandydat musi posiadać bardzo dobry stan zdrowia, potwierdzony orzeczeniem lekarskim o zdolności do uprawiania danego sportu wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza zgodnie z przepisami w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania dennego sportu.
2. Kandydat musi posiadać pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału.
3. Podczas rekrutacji przeprowadzane są podstawowe badania antropometryczne w celu oceny budowy ciała
 - wzrost
 - waga
 - wskaźnik Broca
4. Kandydat musi posiadać aktualną licencję sportową Polskiego Związku Pływackiego oraz być zrzeszonym w klubie pływackim będącym członkiem PZP.
5. Kandydat wykonuje próby sprawności fizycznej zamieszczone w odpowiednich załącznikach.

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 12-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.01 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego

głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/15	II/14	III/1	III/1
Dziewczyny	250	200	150	100
Chłopcy	250	200	150	100

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	3.05,04	3.01,00
90	3.08,74	3.04,62
80	3.12,44	3.08,24
70	3.16,14	3.11,86
60	3.19,84	3.15,48
50	3.23,54	3.19,10
40	3.27,24	3.22,72
30	3.30,95	3.26,34
20	3.34,65	3.29,96
10	3.38,35	3.33,58

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05. Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z

podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej III/12lat)

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.39,32	5.28,63
90	5.46,11	5.35,20
80	5.52,89	5.41,77
70	5.59,68	5.48,35
60	6.06,47	5.54,92
50	6.13,25	6.01,49
40	6.20,04	6.08,06
30	6.26,82	6.14,63
20	6.33,61	6.21,21
10	6.40,39	6.27,78

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stroną , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	36 -40 s	9
90	31-35 s	8
80	28-31 s	7
70	24-28 s	6
60	20-24 s	5
50	20-25 s	4
40	15-20 s	3
30	10-14 s	2
20	5-9 s	1
10	0-5 s	-

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

12 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	195-205	215-225
90	185-195	205-215
80	175-185	195-205
70	165-175	185-195
60	155-165	175-185
50	145-155	165-175
40	135-145	155-165
30	125-135	145-155
20	115-125	135-145
10	105-115	125-135

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan

następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu).
Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

12 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	31-32	34-35
90	29-30	32-33
80	27-28	30-31
70	25-26	28-29
60	23-24	27
50	22	26
40	21	25
30	20	24
20	19	23
10	18	22

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 punktów)*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum*

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do VII klasy szkoły podstawowej oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego /zawodnicy 13-letni/

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.01 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego. Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	II/16	II/15	II/14	III/1	III/1
Dziewczyny	250	200	150	100	50
Chłopcy	250	200	150	100	50

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/13 lat).

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.51,67	2.41,47
90	2.55,10	2.44,70
80	2.58,54	2.47,93
70	3.01,97	2.51,16
60	3.05,40	2.54,39
50	3.08,85	2.57,62
40	3.12,27	3.00,85
30	3.15,70	3.04,08
20	3.19,14	3.07,31
10	3.22,57	3.10,53

3. Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej

www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/13 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	5.13,48	5.00,70
90	5.19,75	5.06,71
80	5.26,02	5.12,73
70	5.32,39	5.18,74
60	5.38,56	5.24,76
50	5.44,83	5.30,77
40	5.51,10	5.36,78
30	5.57,37	5.42,80
20	6.03,64	5.48,81
10	6.09,91	5.54,83

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /100 punktów/

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**

- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
 - pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**
- d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów**
- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
 - praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
 - koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
 - pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na lądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczeta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu.

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą. Drążek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie. Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

Ilość	Dziewczęta	Chłopc
100	41-45 s	10
90	37-40 s	9
80	33-36 s	8
70	29-32 s	7
60	25 -28 s	6
50	20-25 s	5
40	15-20 s	4
30	10-15 s	3
20	5-10 s	2
10	0-5 s	1

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linia, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linia skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

13 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopc
100	200-210	230-240
90	190-200	220-230
80	180-190	210-220
70	170-180	200-210
60	160-170	190-200
50	150-160	180-190
40	140-150	170-180
30	130-140	160-170
20	120-130	150-160
10	110-120	140-150

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

13 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	32-33	35-36
90	30-31	33-34
80	28-29	31-32
70	26-27	29-30
60	24-25	28
50	23	27
40	22	26
30	21	25
20	20	24
10	19	23

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do oddziałów mistrzostwa sportowego – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 80 pkt.)
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 100 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 60 pkt.)

Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujących przy naborze do I klasy liceum szkół mistrzostwa sportowego oraz oddziałów i szkół sportowych w pływaniu 15 lat

I. Próby sprawności w wodzie

1. Próba sprawności fizycznej stylem własnym

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie od 01.01 – 31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Start w zawodach pływackich stylem własnym w okresie 01 styczeń – 31 maj, wyniki zamieszczone na stronie www.swimrankings.net

Punkty przyznawane są za osiągnięcie poniższej klasy sportowej:

	M	I	II	II/17-18	II/16	II/15
Dziewczyny	400	300	200	150	100	50
Chłopcy	400	300	200	150	100	50

2. Wszechstronność stylowa /200 metrów stylem zmiennym/ - pływalnia 25 m *

Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.

Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej www.swimrankings.net

lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/16 lat)

Hość	Dziewczęta	Chłopcy
100	2.32,63	2.19,33
90	2.35,68	2.22,12
80	2.38,74	2.24,90
70	2.41,79	2.27,69
60	2.44,84	2.30,48
50	2.47,89	2.33,26
40	2.50,95	2.36,05
30	2.54,00	2.38,84
20	2.57,05	2.41,62
10	3.00,10	2.44,41

3. **Wytrzymałość tlenowa /400 metrów stylem dowolnym/ - pływalnia 25 m ***
 Osiągnięcie wymaganego czasu podczas zawodów pływackich w okresie 01.01-31.05.
 Wyniki z zawodów muszą być zamieszczone na stronie internetowej
www.swimrankings.net
 lub przedstawione w postaci protokołu z zawodów z podpisem sędziego głównego.

Punkty przyznaje się według poniższej punktacji (100 pkt – wynik na poziomie klasy sportowej II/16 lat)

ilość punktów	Dziewczęta	Chłopcy
100	4.40,89	4.18,24
90	4.46,51	4.23,40
80	4,52,13	4.28,57
70	4,57,74	4.33,73
60	5.03,36	4.38,90
50	5.08,98	4.44,06
40	5.14,60	4.49,23
30	5.20,21	4.54,39
20	5.25,83	4.59,56
10	5.31,45	5.04,72

* w przypadku braku wyników z zawodów istnieje możliwość zaliczenia próby podczas testów kwalifikacyjnych

4. **Technika pływania – ocena techniki wszystkich stylów pływackich /maksymalnie 100 punktów/.**

Oceny techniki dokonuje trener pływania podczas testów kwalifikacyjnych przeprowadzanych w danej placówce

a) Styl motylkowy – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m w ułożeniu na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /3 x LR + NN, 3 x PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

b) Styl grzbietowy - maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na plecach, ręce za głową/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR + NN, PR + NN/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

c) Styl klasyczny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25 m na plecach, 25 m ramiona z przodu / - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25 z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /2 x NN 1 x RR/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

d) Styl dowolny – maksymalnie 25 punktów

- praca nóg /25m na boku/ - oceniamy ułożenie ciała oraz technikę pracy nóg **od 1 do 5 pkt.**
- praca ramion /25m z małą deską pomiędzy podudziami/ - oceniamy chwyt wody, pociągnięcie, przenoszenie ramion **od 0 do 5 pkt.**
- koordynacja pływania /25m LR z oddechem z prawą stronę , 25m PR z oddechem na lewą stronę/ - **od 0 do 5 pkt.**
- pływanie całym stylem /35 m szybko ze skoku startowego z nawrotem/ - oceniamy pływanie pod wodą, technikę pływania oraz wykonanie nawrotu **od 0 do 10 pkt.**

II. Próby sprawności na łądzie

1. Siła kończyn górnych – zwis/podciąganie na drążku

a) wykonanie /dziewczęta/

Z przestawionego krzesła badana przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie winny znajdować się na szerokość barków. Na sygnał "start" zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem.

b) pomiar

Próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund w wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą, gdy podbródek znajduje się poniżej drążka.

c) uwagi

Drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie.

a) wykonanie /chłopcy/

Z przystawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem. Ręce znajdują się na szerokości barków. Na sygnał "start" testowany ugina ręce podciągając się na wysokość podbródka, po czym bez chwili odpoczynku przechodzi do zwisu prostego. Ćwiczenie powtarza się aż do chwili zmęczenia.

b) pomiar

Próba wykonana jest 1 raz. Liczy się ilość pełnych podciągnięć na wysokość podbródka, z pełnego zwisu

c) uwagi

Test należy przerwać, jeśli badany zrobi przerwę wynoszącą 2 sekundy i dłuższą.
 Drażek winien być tak usytuowany, by testowany wykonywał próbę w pełnym zwisie.
 Testowanemu należy uniemożliwić ruchy wahadłowe nóg i całego ciała, stojąc przed nim lub pomagając sobie ręką.

16 lat		
Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	45-50 s	14-15
90	40-45 s	12-13
80	35-40 s	10-11
70	30-35 s	8-9
60	25-30 s	7
50	20-25 s	6
40	15-20 s	5
30	10-15 s	4
20	5-10 s	3
10	0-5 s	2

2. Moc kończyn dolnych – skok w dal obunóż

a) wykonanie

Testowany staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość, do piaskownicy lub na materac.

b) pomiar

Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.

Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią skoku a ostatnim śladem pięt.

c) uwagi

Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	210-220	270-280
90	200-210	260-270
80	190-200	250-260
70	180-190	240-250
60	170-180	230-240
50	160-170	220-230
40	150-160	210-220
30	140-150	200-210
20	130-140	190-200
10	120-130	180-190

3. Siła mięśni brzucha

a) wykonanie

Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej (dotyka łopatkami do materacu). Ćwiczenie trwa 30 sekund.

b) pomiar

Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

c) uwagi

Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ilość	Dziewczęta	Chłopcy
100	33-34	36-37
90	31-32	34-35
80	29-30	32-33
70	27-28	30-31
60	25-26	29
50	24	28
40	23	27
30	22	26
20	21	25
10	20	24

Listę kandydatów przyjętych do szkoły ustala się wg malejącej liczby uzyskanych punktów, do wyczerpania limitu miejsc w poszczególnych oddziałach oferowanych przez szkołę. Liczbę miejsc w oddziałach ustala dyrektor Liceum w porozumieniu z organem prowadzącym.

Minimalny próg punktowy, potrzebny do pozytywnego zaliczenia prób sprawności fizycznej w łącznym wyniku testów wynosi odpowiednio:

- dla kandydatów do SMS – 250 punktów (tym podczas prób w wodzie minimum 150 pkt.)*
- dla kandydatów do oddziałów i szkół sportowych – 150 punktów (w tym podczas prób w wodzie minimum 100 pkt.)*

OPISY TESTÓW STOSOWANYCH W PROGRAMIE

Test dwóch szybkości

Zadaniem tego testu jest:

- wyznaczenie poszczególnych prędkości pływania stanowiące obciążenia wysiłkowe w poszczególnych poziomach intensywności
- określenie zależności prędkości pływania i znamion intensywności: wielkości stężenia kwasu mlekowego i reakcji powysiłkowej krążenia.

Procedura testowa

Zawodnik wykonuje dwukrotne powtarzanie pływającego dystansu

- 400 m stylem dowolnym lub grzbietowym
- 300m stylem klasycznym
- Specjalizujący się w pływaniu stylem motylkowym mogą pływać stylem dowolnym lub stylem grzbietowym.

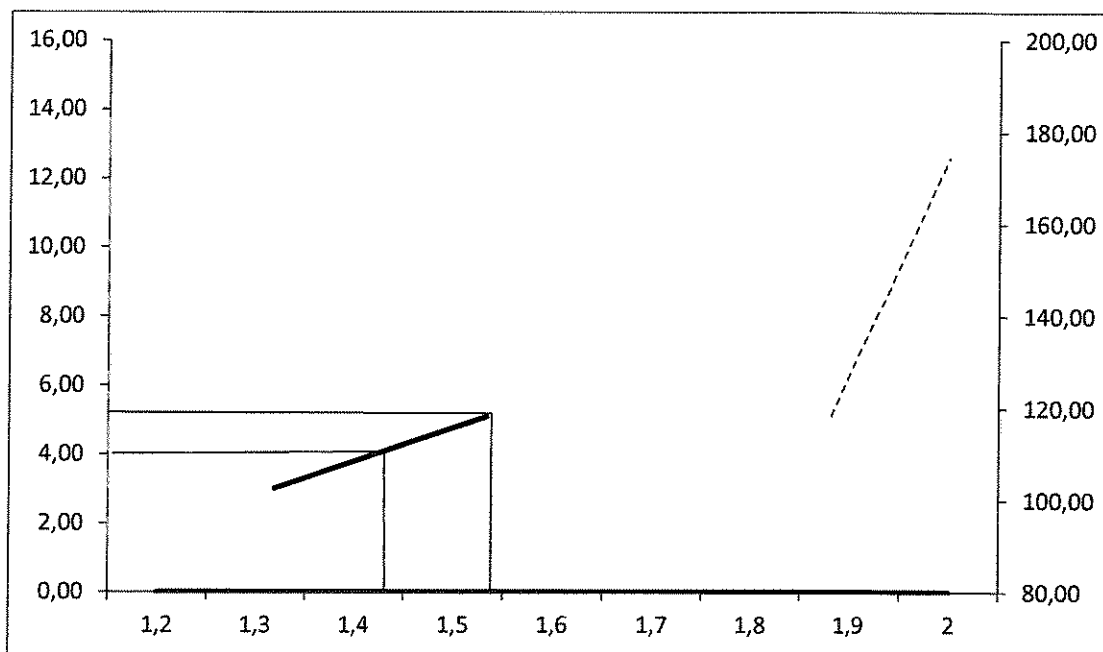
Pierwsze powtórzenie winno być wykonane z prędkością 70% aktualnej, maksymalnej prędkości. Parametry, które należy zmierzyć to międzyczasy poszczególnych odcinków (co 50 metrów), frekwencja (na każdym odcinku 50-cio metrowym), czas ostateczny. Po wykonaniu próby należy zbadać restytucję tętna oraz oznaczyć stopień stężenia kwasu mlekowego bezpośrednio po zakończeniu wysiłku.

Następna próba winna być wykonana po 15 – minutowej przerwie (czynnej lub biernej) i polega na ponownym przepłynięciu dystansu 400m stylem dowolnym lub grzbietowym (lub 300m stylem klasycznym) z intensywnością 90 % aktualnej maksymalnej prędkości. Procedura pomiarów: międzyczasy, czas przepłynięcia dystansu, frekwencja, pomiar restytucji tętna bezpośrednio po zakończeniu wysiłku. Oznaczenie stężenia kwasu mlekowego w pierwszej i trzeciej minucie po zakończeniu wysiłku.

Przykład

Zawodnik aktualnie pokonuje dystans 400m w czasie 4:00,00 = 1,66 m/sek. W pierwszym powtórzeniu uzyskał 5:12,00 = 1,28 m/sek. Stężenie mleczanu we krwi wyniosło 2,2 mMI. Próba z 90% intensywnością została wykonana w czasie 4:28,00 = 1,48 m/sek. przy stężeniu mleczanu 5,5 mMI.

Otrzymane wartości nanosimy na wykres. Otrzymane dwa punkty tyczymy linię prostą w oparciu o uzyskany wykres wyznaczamy prędkość pływania, która odpowiada wartości zbliżonej do progu przemian tlenowo - beztlenowych ($LA \sim 4$ mMI), która w opisanym przypadku wynosi około 1,38 m/sek. = 4:47,80



Sterowanie treningiem w zakresie wytrzymałości tlenowej i beztlenowej na podstawie testu dwóch prędkości

	Przerwa	400	200	100	50
Kobiety	10'	100%	101,5%	103%	110%
	30'	100,5%	102%	106,5%	114%
Mężczyźni	10'	99,5%	101,5%	103%	108%
	30'	100,5%	102,5%	108%	115%

Test wytrzymałości tlenowej – weryfikacja poziomu tlenowego – test 30-minutowy

Intensywność tlenowa to prędkość pływania odpowiadająca wartościom:

- Tętna na poziomie 75% tętna maksymalnego
- Wielkości laktatu na poziomie 3 mMI
- Otrzymana z badania testowego: dwóch szybkości lub testu stopniowanego

Należy zatem pływać równym tempem przez 30 minut lub przepłynąć dystans równy wyliczeniu: 30 min x prędkość tlenowa

Przykład

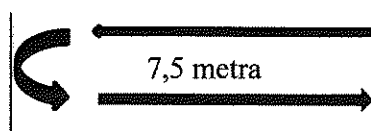
Z badania testowego wynika, że prędkość tlenowa wynosi 1,35 m/sek. Należy zatem pływać z tą prędkością przez 30' lub przepłynąć odcinek z wyliczenia 30' x 1,35 m/sek. = 2 430 metrów przy założeniu czasowym 37 sekund na każdą 50-tkę.

Po ukończeniu przepływanego dystansu sprawdzamy restytucję tętna i badamy stężenie kwasu mlekowego.

Poprawa poziomu tlenowego to utrzymanie tempa na całym dystansie. Badane parametry: fizjologiczny: restytucja liniowa, tętno nieprzekraczające 75% maksymalnego, biochemiczny: stężenie laktatu < 3 mMI.

Testy szybkości i zwieźłości stylowej

- I. Pływanie z pełną szybkością odcinków 15 – 25m
 - a. 25 m w pełnej koordynacji z pomiarem
 - Czasu przepłynięcia
 - Frekwencji stylowej
 - b. NN z pomiarem czasu i kontrolą skuteczności
 - Z deską
 - Bez deski
 - c. 25 RR z małą deską pomiędzy podudziami
 - Pomiar czasu przepłynięcia
 - Pomiar frekwencji
 - d. 15 m na komendy startowe – test szybkości startowej
 - pomiary czasu pływania
 - Frekwencji stylowej
 - Ilości kopnięć delfinowych w stylu motylkowym i grzbietowym
 - e. Test nawrotowy
 - Start w ułożeniu 15m od ściany
 - Dopłynięcie 7,5m do ściany na pełnej prędkości
 - Wykonanie nawrotu
 - Odpłynięcie po odbiciu od ściany na pełnej szybkości – pomiar czasu odcinka 7,5 m



- Porównanie różnicy czasowej dopłynięcia i odpłynięcia z nawrotem
- f. Analiza filmu startu i nawrotu

Analiza startu

- ustawienia stop, ułożenie tułowia i pozycja ramion na słupku startowym
- chwyt, ustawienia stóp, pozycja tułowia w stylu grzbietowym
- wykonanie skoku startowego – analiza koordynacji skoku, paraboli lotu, kąta wejścia do wody
- analiza pływania podwodnego: głębokość zanurzenia, technika pływania podwodnego, koordynacja pierwszego cyklu nadwodnego.

Analiza nawrotu

- technika dopłynięcia i wykonania nawrotu (w zależności od stylu pływackiego)
- ułożenie stóp i sposób odbicia
- głębokość zanurzenia i technika pływania podwodnego
- koordynacja pierwszego cyklu nadwodnego

Test wytrzymałości szybkościowej

Celem testu wytrzymałości szybkościowej jest ocena zdolności osobniczej w zakresie utrzymywania maksymalnej prędkości podczas pływania dystansu rozłożonego na krótsze odcinki.

Zastosowanie długich przerw, pozwala na częściową resyntezę substratów energetycznych (głównie ATP i fosfokreatyny), częściową spłatę długu tlenowego i znaczną restytucję układu krążenia.

W efekcie zawodnik jest w stanie pokonywać kolejne wysiłki z intensywnością bliską maksymalnej, a obserwowany spadek prędkości pływania w poszczególnych powtórzeniach jest wyznacznikiem wytrzymałości szybkościowej

Specjalizacja dystansu	Ilość odcinków	Przerwa
100m	4 – 6 x 25	2 – 3'
200m	4 – 6 x 50	2 – 3'
400m	4 – 6 x 100	3'
800m	4 x 200	3'
1500m	4 x 400	3'

Interpretacja

Długie przerwy pomiędzy pływaniem dystansami pozwalają na dokładne pomiary:

- międzyczasów na dystansach 100 – 400 metrów
- frekwencji stylowej na poszczególnych odcinkach
- wielkości i restytucji tętna i zakwaszenia

Szczególnie badanie zależności wpływające z obciążenia, którego efektem jest wielkość zakwaszenia pozwala na:

- ustalenie maksymalnej produkcji i właściwej tolerancji laktatu
- ustalenia profilu wytrenowania
- określenie celów treningowych
- określenie właściwej objętości, intensywności i periodyzacji
- określenie potrzeb z zakresu pojemności i mocy
- właściwe ustawienie zadań treningowych w korelacji: objętość – intensywność – długość odcinków i przerw wypoczynkowych.

Test wytrzymałości specjalnej

Zadaniem tego rodzaju testu jest monitorowanie zdolności utrzymywania optymalnej prędkości pływania podczas pokonywania określonego dystansu. Badanie polega na pływaniu dystansu podzielonego na krótkie odcinki z niewielką przerwą wypoczynkową pomiędzy nimi.

Specjalizacja dystansu	Ilość odcinków	Przerwa
100m	4 – 6 x 25	10 sekund
200m	4 – 6 x 50	10 sekund
400m	4 – 6 x 100	10 sekund
800m	4 x 200	15 sekund
1500m	4 x 400	15 sekund

Interpretacja

Prognozowany wynik to iloczyn średniej prędkości uzyskanej po odrzuceniu najlepszego i najslabszego wyniku i ilości odcinków w prognozowanym dystansie.

Restytucja tętna, badana ilością uderzeń serca w ciągu 10 sekund: bezpośrednio po wysiłku, po 30 sek, po 60sek. Określa ona stopień przygotowania układu krążenia do wykonania wysiłku maksymalnego. Pomiar stężenia kwasu mlekowego przeprowadzony w 3, 6, 9 minucie pozwala określić stopień dostosowania i usuwania substratu energetycznego.

Test stopniowany – określenie poziomów intensywności (test Pansolda)

W zależności od specjalizacji dystansowej i stylowej, odcinkami testowymi są dystanse 100 lub 200 metrowe

Procedura testu polega na pływaniu powtórzeń odcinków 100 lub 200 metrowych w pięciostopniowej skali z rosnącą intensywnością

Stopień 1.

Testowany zawodnik przepływa 3 x 200m z intensywnością 80% lub 3 x 100m z intensywnością 75%

Intensywność testowa to procent aktualnych możliwości zawodnika (z zawodów lub sprawdzianu)

Przerwy pomiędzy odcinkami wynoszą jedną minutę, po przepłynięciu trzech odcinków przerwa trwa 3 minuty. Bezpośrednio po wysiłku dokonujemy pomiaru tętna, a w pierwszej minucie pobieramy kroplę krwi z palca lub opuszki ucha i oznaczamy stężenie kwasu mlekowego. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja na każdym odcinku 50-metrowym to podstawowe pomiary.

Stopień 2.

Zawodnik przepływa 2 x 200m z intensywnością 85% lub 2 x 100m z intensywnością 80% z przerwą pomiędzy odcinkami równą jednej minucie.

Po przepłynięciu drugiego odcinka przerwa wynosi 3 minuty. Dokonujemy pomiaru tętna bezpośrednio po wysiłku, a w pierwszej minucie oznaczamy poziom zakwaszenia. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Stopień 3.

Testowany zawodnik przepływa 1 x 200m z intensywnością 90% lub 1 x 100m z intensywnością 85%.

Przerwa po przepłynięciu (pasywna) trwa pięć minut. Dokonujemy pomiaru tętna bezpośrednio po wysiłku oraz poziom zakwaszenia w pierwszej minucie od zakończenia wysiłku. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Stopień 4.

Zawodnik przepływa 1 x 200m z intensywnością 95% lub 1 x 100 m z intensywnością 90%

Dokonujemy pomiarów tętna bezpośrednio po wysiłku i poziomu zakwaszenia w pierwszej minucie od zakończenia wysiłku oraz w trzeciej minucie. Przerwa do piątego stopnia trwa 20 minut. Jest to przerwa pasywna lub aktywna o niskiej intensywności. Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Stopień 5.

Testowany zawodnik pływa jeden dystans z maksymalną intensywnością (100 lub 200m)

Po zakończeniu dystansu dokonujemy pomiarów:

- restytucji tętna bezpośrednio po wysiłku, 30 sekund po wysiłku, 60 sekund po wysiłku
- pomiaru zakwaszenia (laktatu) w 3, 6, 9 minucie

Międzyczasy, czas ostateczny oraz frekwencja to podstawowe pomiary.

Model testu laktatowego

Dystans/stopień	Stopień 1	Stopień 2	Stopień 3	Stopień 4	Stopień 5
100m	75%	80%	85%	90%	max
200m	80% przerwa 1 min	85% przerwa 1 min	90%	95%	max
100m	75%	80% przerwa 1 min	przerwa 3 min	przerwa 20 min	
200m	80% przerwa 1 min	85%			
100m	75%	przerwa 3 min			
200m	80% przerwa 3 min				
	HR bezpośrednio LA w 1 minucie	HR bezpośrednio LA w 1 minucie	HR bezpośrednio LA w 1 minucie	HR bezpośrednio LA w 1 minucie w 3 min	Restytucja bepośrednio 30'' 60'' LA w 3, 6, 9 min

Uwagi dotyczące przeprowadzenia testu

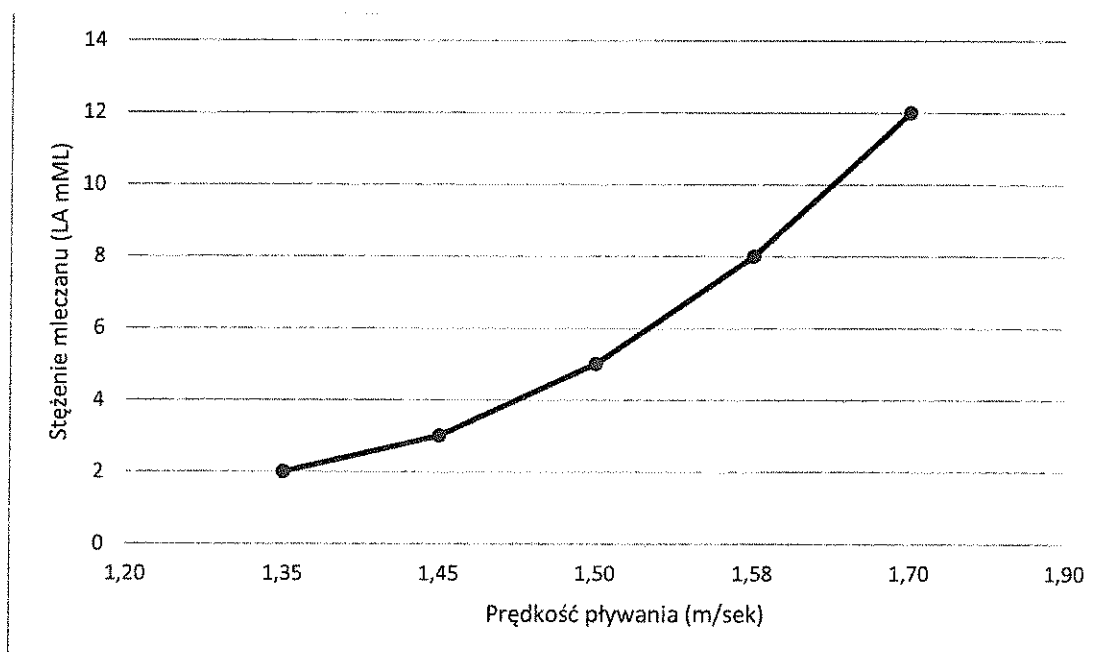
1. Poziomy intensywności odnosimy do aktualnych możliwości – stanu formy sportowej (z ostatnich zawodów lub sprawdzianu)
2. Test, który jest przeprowadzany po zawodach winien być poprzedzony 2 – 3 dniowym treningiem tlenowym
3. W trakcie pływania dokonujemy kontroli czasowej poszczególnych odcinków pięćdziesięciometrowych, jak również frekwencji stylowej – pływamy równym tempem bez przyspieszania i finiszów
4. Test ten zalecany jest dla zawodniczek 14 lat i starszych i zawodników 16 lat i starszych.

Interpretacja

1. Uzyskane parametry nanosimy na siatkę logarytmiczną (dostępny jest skrypt określający parametry na podstawie wprowadzonych danych testowych), połączenie punktów LA i prędkości pływania stanowią wykres który przedstawia zmiany powysiłkowe stężenia mleczanu w odniesieniu do prędkości pływania.
2. Test diagnozuje skuteczność treningu w poszczególnych poziomach intensywności
3. Przeprowadzany systematycznie (co 3 – 4 tygodnie) pozwala dokładnie monitorować skuteczność stosowanych środków i metod treningowych

4. Przesunięcie krzywej mleczanowej w prawo świadczy o dobrze dobranych obciążeniach i skutecznej korelacji obciążeń treningowych na lądzie i w wodzie
5. Test pozwala również na odpowiednią prognozę wynikową w odniesieniu do poszczególnych startów

Przykładowy wykres zależności wielkości stężenia mleczanu do prędkości pływania



I stopień V 200 80% = 2,28 2mMl

II stopień V 200 85% = 2,18 3 mMl

III stopień V 200 90% = 2,12 5mMl

IV stopień V 200 95% = 2.06 8mMl

V stopień V 200 max = 2,00 12 mMl

Klasyfikacja sportowa PZP w pływaniu na lata 2017-2020 KOBIEТЫ

konkurencja		MM	M	I	II	II/17,18	II/16	II/15	II/14	III/13	III/12
50m st. dow.	25m	0.24,13	0.24,94	0.25,87	0.26,55	0.28,29	0.28,95	0.29,77	0.30,55	0.31,98	0.33,95
	50m	0.24,82	0.25,53	0.26,33	0.27,19	0.28,83	0.29,44	0.30,20	0.30,93		
100m st. dow.	25m	0.52,45	0.54,08	0.55,91	0.57,44	1.01,25	1.02,98	1.04,83	1.06,22	1.09,16	1.16,37
	50m	0.54,43	0.55,85	0.57,46	0.58,86	1.02,31	1.03,51	1.05,81	1.07,56		
200m st. dow.	25m	1.54,80	1.57,73	2.00,96	2.04,20	2.10,77	2.14,84	2.17,50	2.21,38	2.28,40	2.41,11
	50m	1.57,74	2.00,51	2.03,50	2.07,16	2.13,89	2.16,41	2.21,29	2.23,43		
400m st. dow.	25m	4.02,30	4.08,55	4.15,42	4.24,07	4.34,88	4.40,89	4.49,54	4.55,78	5.13,48	5.39,32
	50m	4.08,34	4.14,46	4.21,12	4.31,29	4.38,59	4.42,29	4.53,35	4.58,37		
800m st. dow.	25m	8.16,73	8.32,53	8.50,42	9.10,35	9.15,64	9.28,79	9.47,67	10.03,08	10.39,53	11.35,15
	50m	8.33,73	8.47,89	9.03,82	9.22,46	9.29,89	9.41,77	9.56,52	10.07,89		
1500m st.dow.	25m	15.52,07	16.22,60	16.57,72	17.35,01	17.44,99	18.10,24	18.46,65			
	50m	16.15,85	16.42,82	17.13,05	17.48,38	18.02,44	18.25,31	18.53,70			
50m st. grzb.	25m	0.26,38	0.27,40	0.28,61	0.29,70	0.31,36	0.32,81	0.33,94	0.34,95	0.37,06	0.39,31
	50m	0.28,05	0.28,98	0.30,04	0.30,98	0.32,22	0.33,13	0.34,67	0.35,59		
100m st. grzb.	25m	0.57,07	0.59,15	1.01,55	1.03,90	1.07,68	1.09,50	1.12,10	1.13,71	1.19,91	1.26,30
	50m	1.00,25	1.02,24	1.04,27	1.06,56	1.08,51	1.11,73	1.13,48	1.15,21		
200m st. grzb.	25m	2.03,95	2.08,06	2.12,79	2.18,63	2.21,07	2.24,53	2.29,98	2.34,95	2.47,47	3.03,06
	50m	2.10,15	2.14,31	2.19,00	2.24,30	2.25,98	2.32,03	2.34,35	2.39,07		
50m st. klas.	25m	0.30,22	0.31,08	0.32,06	0.33,37	0.35,50	0.36,58	0.36,96	0.38,61	0.40,88	0.43,89
	50m	0.30,79	0.31,86	0.33,10	0.34,23	0.35,67	0.36,63	0.37,79	0.39,00		
100m st.klas.	25m	1.05,04	1.07,45	1.10,25	1.12,57	1.17,79	1.19,74	1.20,60	1.23,33	1.30,42	1.37,46
	50m	1.07,22	1.09,55	1.12,24	1.14,90	1.18,29	1.20,20	1.22,93	1.25,98		
200m st. klas.	25m	2.19,65	2.24,96	2.31,15	2.37,08	2.42,88	2.46,49	2.51,76	2.54,12	3.10,28	3.23,32
	50m	2.26,58	2.30,99	2.35,89	2.41,13	2.44,55	2.50,34	2.55,03	2.57,82		
50m st. mot.	25m	0.25,66	0.26,50	0.27,46	0.28,35	0.30,64	0.31,66	0.32,43	0.33,26	0.35,42	0.38,74
	50m	0.25,53	0.26,71	0.28,15	0.28,99	0.30,77	0.31,69	0.32,61	0.33,76		
100m st. mot.	25m	0.56,93	0.58,85	1.01,05	1.03,22	1.06,61	1.09,19	1.11,03	1.12,92	1.20,66	1.28,00
	50m	0.58,15	1.00,34	1.02,90	1.04,69	1.06,82	1.10,03	1.11,63	1.14,21		
200m st. mot.	25m	2.05,68	2.10,44	2.16,00	2.21,29	2.24,07	2.29,30	2.34,15	2.36,45		
	50m	2.09,21	2.13,65	2.18,71	2.26,06	2.27,44	2.31,81	2.35,00	2.40,76		
100m st. zmn	25m	0.59,11	1.01,38	1.04,03	1.05,40	1.09,68	1.12,15	1.14,22	1.15,43	1.18,55	1.25,33
	50m										
200m st. zm.	25m	2.08,72	2.12,72	2.17,21	2.21,33	2.26,54	2.32,62	2.35,53	2.40,73	2.51,67	3.04,97
	50m	2.13,01	2.17,01	2.21,48	2.26,23	2.31,06	2.33,73	2.38,11	2.42,13		
400m st. zm.	25m	4.31,20	4.39,03	4.47,69	4.59,62	5.03,78	5.12,76	5.19,16	5.27,61		
	50m	4.38,91	4.48,43	4.59,34	5.10,53	5.14,49	5.19,09	5.28,42	5.35,78		

Klasyfikacja sportowa PZP w pływaniu na lata 2017-2020 MĘŻCZYŹNI

konkurencja		MM	M	I	II	II/17,18	II/16	II/15	II/14	III/13	III/12
50m st. dow.	25m	0.21,20	0.21,74	0.22,34	0.23,12	0.25,13	0.26,15	0.27,06	0.28,25	0.30,52	0.33,32
	50m	0.22,10	0.22,55	0.23,05	0.23,83	0.25,84	0.26,70	0.27,44	0.28,74		
100m st. dow.	25m	0.46,81	0.47,87	0.49,04	0.50,39	0.54,77	0.56,65	0.58,95	1.01,90	1.06,69	1.14,55
	50m	0.48,58	0.49,65	0.50,85	0.52,10	0.55,84	0.58,08	1.00,01	1.02,57		
200m st. dow.	25m	1.42,97	1.45,10	1.47,42	1.50,61	1.58,46	2.01,94	2.07,25	2.13,62	2.24,02	2.39,67
	50m	1.47,15	1.49,33	1.51,68	1.53,97	2.02,14	2.06,40	2.10,29	2.17,55		
400m st. dow.	25m	3.39,63	3.44,95	3.50,76	3.56,30	4.09,84	4.18,24	4.26,74	4.40,17	5.00,72	5.28,63
	50m	3.47,43	3.52,50	3.57,97	4.05,26	4.16,87	4.25,13	4.32,85	4.45,74		
800m st. dow.	25m	7.37,91	7.49,02	8.01,16	8.18,11	8.31,10	8.44,78	9.05,17	9.33,44	10.20,73	11.25,21
	50m	7.48,28	8.02,06	8.17,48	8.36,17	8.41,80	9.04,65	9.20,44	9.42,33		
1500m st.dow.	25m	14.35,50	14.59,16	15.25,58	15.53,61	16.17,07	16.50,39	17.18,10	17.57,87		
	50m	15.01,97	15.26,46	15.53,35	16.28,47	16.43,58	17.14,31	17.39,71	18.41,66		
50m st. grzb.	25m	0.23,41	0.24,13	0.24,96	0.26,21	0.28,44	0.29,69	0.31,09	0.32,85	0.35,76	0.38,48
	50m	0.24,99	0.25,69	0.26,48	0.27,41	0.29,19	0.30,40	0.31,60	0.33,27		
100m st. grzb.	25m	0.50,59	0.52,30	0.54,29	0.56,24	1.01,66	1.03,75	1.06,09	1.10,51	1.15,33	1.23,79
	50m	0.53,99	0.55,53	0.57,28	0.59,35	1.02,54	1.05,39	1.08,11	1.11,59		
200m st. grzb.	25m	1.51,44	1.54,89	1.58,78	2.03,87	2.08,43	2.14,15	2.18,70	2.27,78	2.37,50	2.58,04
	50m	1.57,58	2.01,11	2.05,09	2.10,01	2.14,52	2.19,24	2.25,30	2.31,50		
50m st. klas.	25m	0.26,18	0.27,04	0.28,04	0.29,09	0.31,26	0.32,46	0.33,82	0.35,62	0.39,69	0.43,33
	50m	0.27,40	0.28,03	0.28,72	0.30,06	0.31,98	0.32,97	0.34,24	0.36,48		
100m st.klas.	25m	0.57,28	0.58,91	1.00,77	1.03,09	1.08,12	1.11,11	1.14,87	1.17,78	1.24,07	1.35,53
	50m	1.00,16	1.01,60	1.03,18	1.05,77	1.09,88	1.12,89	1.15,77	1.19,67		
200m st. klas.	25m	2.04,92	2.08,82	2.13,23	2.18,35	2.24,23	2.29,67	2.36,97	2.46,32	2.58,45	3.20,58
	50m	2.11,26	2.14,45	2.17,90	2.24,33	2.30,30	2.36,81	2.41,07	2.49,23		
50m st. mot.	25m	0.22,69	0.23,29	0.23,95	0.24,86	0.27,10	0.28,16	0.29,33	0.31,03	0.33,38	0.37,44
	50m	0.23,45	0.24,02	0.24,65	0.25,33	0.27,55	0.28,47	0.29,53	0.31,25		
100m st. mot.	25m	0.50,26	0.51,73	0.53,40	0.54,86	0.59,94	1.01,79	1.05,07	1.08,80	1.14,46	1.26,09
	50m	0.52,08	0.52,96	0.53,92	0.56,20	1.00,34	1.02,75	1.05,17	1.09,11		
200m st. mot.	25m	1.52,69	1.56,03	1.59,85	2.04,71	2.08,89	2.15,23	2.20,71	2.29,08		
	50m	1.56,72	1.59,92	2.03,50	2.08,52	2.10,18	2.16,32	2.22,91	2.29,91		
100m st. zmn	25m	0.52,27	0.53,84	0.55,63	0.57,67	1.02,29	1.04,36	1.07,39	1.10,59	1.16,50	1.24,00
	50m										
200m st. zm.	25m	1.54,36	1.57,85	2.01,73	2.05,32	2.12,98	2.18,55	2.22,30	2.30,89	2.41,47	3.01,00
	50m	1.59,77	2.02,70	2.05,94	2.10,30	2.16,49	2.21,57	2.27,34	2.33,12		
400m st. zm.	25m	4.06,02	4.13,05	4.21,01	4.29,55	4.40,47	4.50,18	4.58,41	5.09,37		
	50m	4.16,71	4.22,99	4.30,01	4.39,42	4.49,16	4.55,73	5.05,17	5.16,93		

