

STOPNIE ZAAWANSOWANIA UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH (SPRAWNOŚCI):

BĄBELEK

A – podstawowy

B – zaawansowany

C – biegły

D – ekspert

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **BĄBELEK**:

- samodzielne lub z niewielką pomocą rodzica utrzymywanie się przy brzegu basenu chwytem rączkami za rurę przy przelewie (samoratownictwo)
- leżenie na plecach na powierzchni wody z podtrzymywaniem (lub bez) przez rodzica pod główkę,
- wślizg lub skok do wody - samodzielny lub z niewielką pomocą rodzica,
- zanurzenie całej głowy pod powierzchnię wody,
- wykonywanie samodzielnych ruchów lokomocyjnych w wodzie,
- utrzymywanie się na powierzchni wody z pomocą przyboru lub przyboru i rodzica,
- czerpanie przyjemności ze wspólnego przebywania i zabawy w wodzie z rodzicem, w grupie rówieśniczej.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **A – podstawowej**:

- brak lęku przed wejściem do wody,
- brak lęku przed ochlapaniem buzi wodą,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania zanurzania głowy do wody,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania wydechu do wody,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania otwierania oczu pod wodą,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania wyławiania przedmiotów z dna,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania leżenia na wodzie na grzbiecie i na piersiach,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania poślizgów na grzbiecie i na piersiach,

- przynajmniej podstawowy poziom opanowania skoku do wody ze stania na brzegu basenu,
- przynajmniej niski poziom opanowania wślizgu do wody na głowę,
- przynajmniej niski poziom opanowania skoku do wody z klęku na brzegu basenu,
- przynajmniej niski poziom opanowania skoku do wody ze stania na brzegu basenu,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania pracy nóg i ramion w pływaniu kraulem na grzbiecie,
- przynajmniej niski poziom opanowania umiejętności koordynacji pracy ramion i nóg w pływaniu kraulem na grzbiecie,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach,
- podstawowy poziom opanowania umiejętności pracy ramion do kraula na piersiach,
- przynajmniej niski poziom opanowania umiejętności koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu kraulem na piersiach.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **B – zaawansowany**:

- wszystkie niezbędne do otrzymania sprawności A – podstawowej,
- wysoki poziom opanowania umiejętności wślizgu do wody na głowę,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności skoku do wody z klęku na brzegu basenu,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności skoku do wody ze stania na brzegu basenu,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności pracy nóg i ramion w pływaniu kraulem na grzbiecie,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion i nóg do kraula na grzbiecie,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu kraulem na piersiach,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do kraula na piersiach,

- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu stylem motylkowym,
- przynajmniej podstawowy poziom umiejętności pracy ramion do delfina,
- podstawowy poziom koordynacji pracy ramion i nóg do delfina,
- przynajmniej niski poziom opanowania umiejętności pracy ramion i nóg oraz ich koordynacja z oddechem, w pływaniu stylem klasycznym.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **C – biegły**:

- wszystkie niezbędne do otrzymania sprawności B – zaawansowanej,
- wysoki poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu delfinem,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności pracy ramion w pływaniu stylem motylkowym,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do delfina,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności pracy nóg w pływaniu stylem klasycznym,
- przynajmniej zadowalający poziom opanowania umiejętności pracy ramion do stylu klasycznego,
- zadowalający poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu w pływaniu stylem klasycznym,
- przynajmniej podstawowy poziom opanowania umiejętności wykonywania nawrotów do wszystkich stylów pływackich.

Umiejętności niezbędne do otrzymania sprawności **D – ekspert**:

- wszystkie niezbędne do otrzymania sprawności C – biegłej,
- wysoki poziom opanowania umiejętności pracy ramion w pływaniu stylem klasycznym,
- przynajmniej dobry poziom opanowania koordynacji pracy ramion, nóg i oddechu do stylu klasycznego,
- przynajmniej dobry poziom opanowania umiejętności wykonywania nawrotów do wszystkich stylów pływackich.