

SIATKA POSTĘPÓW

WIELKA WODNA PRZYGODA NASZYCH MAŁYCH PŁYWAKÓW!

Nauka pływania to nie tylko zdobywanie nowych umiejętności – to także **radość, motywacja i satysfakcja z każdego osiągniętego celu!**

Dlatego przygotowaliśmy dla naszych dzieci wyjątkową **SIATKĘ POSTĘPÓW**, która będzie towarzyszyć im przez cały sezon!

Chcemy, aby każde dziecko mogło zobaczyć, jak wiele już potrafi, docenić swoje małe i duże sukcesy oraz z dumą obserwować, jak z lekcji na lekcję staje się coraz pewniejszym siebie pływakiem.

Siatka postępów to nie wyścig i nie rywalizacja z innymi – to przede wszystkim własna droga, małe kroki i wielkie powody do radości! Każda zdobyta na tej drodze odznaka to kolejny krok do celu, a każde pokonane wyzwanie buduje pewność siebie i odwagę do podejmowania nowych prób.

Przed nami mnóstwo wodnych przygód, nowych umiejętności i powodów do dumy! Trzymamy kciuki za wszystkich naszych małych pływaków!

Czekają na nas **3 wyjątkowe etapy**:

I ETAP – MIKOŁAJKOWY START 12.12.2026

Pierwsze wyzwania, pierwsze sukcesy i pierwsza, **brązowa odznaka!**

II ETAP – WIELKANOCNA FAŁA 20.03.2027

Płyniemy dalej, rozwijamy umiejętności i zdobywamy kolejną, **srebrną odznakę!**

III ETAP – LETNI FINAŁ – ZAWODY 19.06.2027

Wielkie podsumowanie całorocznej pracy i ostatnie wyzwania ze **złotą odznaką!**



Jak to działa?

Za każdy zaliczony etap dziecko otrzymuje **specjalną odznakę do swojej siatki postępów**. Każda odznaka to kolejny krok, kolejny sukces i powód do dumy!

A dla tych, którzy ukończą **WSZYSTKIE 3 ETAPY**, przygotowaliśmy:

ODZNAKA ZWYCIĘŻCY

UPOMINEK RZECZOWY

Bo wierzymy, że każdy mały krok w wodzie może prowadzić do wielkiego sukcesu!

PLAN ETAPÓW I WYMAGAŃ PŁYWACKICH

Grupa	I Etap Mikołajkowy start	II etap Wielkanocna Fala	III Etap Letni final - ZAWODY
4-5l	<i>1. Przeplnięcie na brzuchu 6m z makaronem</i> <i>2. Dmuchanie na piłkę i ściganie jej po wodzie</i> <i>3. Skok do wody z pomocą instruktora</i>	<i>1. Przeplnięcie na plecach 6m z makaronem</i> <i>2. Dmuchanie bąbelków pod wodą, wprawiamy piłkę w ruch</i> <i>3. Skok do wody z makaronem</i>	<i>1. Przeplnięcie 13m z makaronem dowolnym stylem</i>
5-6l	<i>1. Przeplnięcie na brzuchu 6m po wślizgu z deską</i> <i>2. Dmuchanie bąbelków pod wodą, wprawiamy piłkę w ruch z dotarciem do celu</i> <i>3. Skok do wody z pomocą instruktora</i>	<i>1. Przeplnięcie na plecach 6m z deską</i> <i>2. Otwarcie oczu pod wodą</i> <i>3. Skok do wody z deską</i>	<i>Przeplnięcie na plecach lub brzuchu 13m z dowolnym przyborem</i>
7-9P	<i>1. Przeplnięcie 13m na brzuchu po wślizgu z deską</i> <i>2. Cwiczenia oddechowe</i> <i>3. Skok do wody z pomocą instruktora</i>	<i>1. Przeplnięcie 13m na plecach po wślizgu z deską</i> <i>2. Otwarcie oczu pod wodą</i> <i>3. Samodzielny skok do wody</i>	<i>1. Przeplnięcie 13m na plecach z dowolnym przyborem</i>
7-9Z	<i>1. Przeplnięcie 13m na brzuchu strzałką</i> <i>2. Przeplnięcie 13m</i>	<i>1. Przeplnięcie 13m kraulem na brzuchu</i> <i>2. Przeplnięcie 13m</i>	<i>1. Przeplnięcie 26m strzałką nogami do delfina</i>

	<i>strzałką na plecach</i> <i>3. Wyłowienie 3 zabawek z wody</i>	<i>kraulem na plecach</i> <i>3. Wyłowienie 5 zabawek z wody</i>	
Czempioni/Olimpijczy cy	<i>1. Przepłynięcie 6m po wślizgu strzałką bez pracy nóg</i> <i>2. Przepłynięcie 26m kraulem na brzuchu</i> <i>3. Przepłynięcie krótkiego odcinka basenu pod wodą</i>	<i>1. Przepłynięcie 6m na plecach bez pracy nóg</i> <i>2. Przepłynięcie 26m dowolnym stylem pływackim</i> <i>3. Wyłowienie 6 zabawek</i>	<i>1. Przepłynięcie 26m stylem motylkowym</i>

Ważne informacje:

- Organizatorem programu SIATKA POSTĘPÓW jest **Centrum Nauki Pływania LUSEK**
- Program skierowany jest do dzieci uczestniczących w zajęciach nauki pływania
- Na każdy z etapów SIATKI POSTĘPÓW wymagane jest zapisanie uczestnika w recepcji Centrum.
- Bezpieczeństwo ponad wszystko - wszystkie zadania wykonywane są pod nadzorem instruktora
- Zadania są dostosowane do wieku, poziomu umiejętności oraz możliwości dziecka