

Część 1 Pływanie

PKT	Oddychanie pod wodą	Praca NN na piersiach	Praca NN na grzbiecie	Pływanie bez przyboru na grzb	Skok do wody na nogi
0-1	uczestnik nie wykonał zadania	uczestnik nie wykonał zadania	uczestnik nie wykonał zadania	uczestnik nie wykonał zadania	uczestnik nie wykonał zadania
2-3	uczestnik wypuszcza powietrze buzią na powierzchni wody	uczestnik płynie z makaronem przy ścianie, nieprawidłowa praca nóg	uczestnik płynie z makaronem przy ścianie, nieprawidłowa praca nóg	uczestnik jest nieprawidłowo ułożony na wodzie, nieprawidłowa praca nóg, ale porusza się z ramionami wzdłuż tułowia	uczestnik wykonuje skok z makaronem z siadu na podwyższeniu
4-5	uczestnik wypuszcza powietrze nosem, ale nie z zanurzoną całą głową	uczestnik płynie z makaronem, praca nóg z błędami technicznymi	uczestnik płynie z makaronem, praca nóg z błędami technicznymi	uczestnik jest prawidłowo ułożony na wodzie, praca nóg z błędami technicznymi, z ramionami wzdłuż tułowia	uczestnik wykonuje skok z makaronem ze stania z podwyższenia
6-7	uczestnik zanurza całą twarz, ale tylko na powierzchni	uczestnik płynie z makaronem, praca nóg prawidłowo	uczestnik płynie z makaronem, praca nóg prawidłowo	uczestnik jest prawidłowo ułożony na wodzie, prawidłowa praca nóg, ramiona wzdłuż tułowia	uczestnik wykonuje skok z deską z siadu na podwyższeniu
8-9	uczestnik zanurza się całkowicie pod wodą przy ścianie	uczestnik płynie z deską, praca nóg z błędami technicznymi	uczestnik płynie z deską, praca nóg z błędami technicznymi	uczestnik płynie prawidłowo strzałką (z ramionami nad głową)	uczestnik wykonuje skok z deską ze stania z podwyższenia
10	uczestnik zanurza się całkowicie - swobodnie	uczestnik płynie z deską, prawidłowa praca nóg	uczestnik płynie z deską, prawidłowa praca nóg	uczestnik płynie prawidłowo z pracą ramion (stylem grzbietowym)	uczestnik wykonuje skok bez przyboru

Część 2 Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ćwiczenie	PKT
Pajacyki - 10 powtórzeń	1 - 10 pkt
Odtworzenie przeskoków w miejscu 10 sek.	1 - 10 pkt
Bieg wahadłowy 4x10 m	1 - 15 pkt
Bieg wzdłuż linii wyznaczających boisko do gier zespołowych 30 sek	1 - 15 pkt