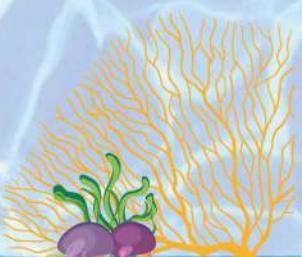
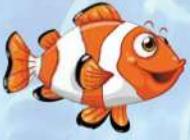


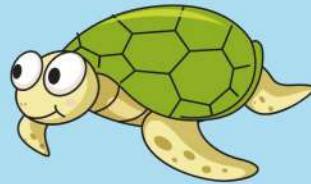


LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS
INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS

PAGRINDINIAI PLAUKIMO TESTAI



PAGRINDINIAI PLAUKIMO TESTAI



1 TESTAS | VĖŽYS (4-5 METŲ VAIKAMS):

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Pasinėrimas (negilus vanduo)		Stovint ant dugno taip daroma be sustojimo min. 3 sek. (iškvėpimas nevertinamas)
Oro burbulai (negilus vanduo)		Stovint ant dugno jkvępti, pasinerti, iškvępti per nosį arba per burną (gali būti ir mišrus iškvėpimas) trukmė min. 3 sek.
Žvaigždė (negilus vanduo)		Min. 3 sek. gulėjimas ant pilvo panardinus veidą. Rankos ir kojos atvestos į šalis.
Strėlė (negilus vanduo)		Stovint ant dugno prie sienelės, rankos ištiestos prie galvos, delnas uždėtas ant delno, žvilgsnis į dugną. Atsispurus slenkama ant pilvo į priekį. Minimum 5 sek.
Šuolis (gilus vanduo)		Laisvas šuolis nuo baseino krašto, savarankiškas sugrįžimas prie krašto.



2 TESTAS | JŪRŲ ARKLIUKAS (4-5 METŲ VAIKAMS):

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
„Žuvies akys“ (negilus vanduo)		Iš dugno ištrauktis pasakytos spalvos daiktą (vaikas neria atmerkton akim)
Oro pompa (negilus vanduo)		Be sustojimo atliekant šuoliukus nuo dugno pasinėrimas + iškvėpimas, išnyrimas + jkvępimas, tikslas: ritmingas oro jkvępimas ore ir oro iškvėpimas po vandeniu.
Jūrų rožė (negilus vanduo)		Gulint ant nugaro min. 5 sek., atsikelti ir vėl atsigulti
„Motoriukas“ (negilus vanduo)		Slinkimas ant pilvo atliekant krauliu kojų mostus (veidas panardintas)
„Varlės šuolis“ (gilus vanduo)		Treneris stovi vandenye, ištisia savo ranką arba laiko lanką. Šuolis per ranką arba į ratą. Išplaukimasis vyksta savarankiškai



3 TESTAS | VARLĖ (4-5 METŪ VAIKAMS):

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
„Motorinis laivelis“ (gylis virš krūtinės)		Atsispriama nuo sienelės ir atliekami krauliu kojų judesiai min. 5 metrai
Atsipyrimas nugara (gylis virš krūtinės)		Atsipyrimas nugara nuo sienelės, rankos ištiestos prie galvos (galibūti prie šonų), atliekami nugara kojų mostai, plaukiama min. 5 metrus.
Plaukimas netaisyklinga „varlyte“ (gilus vanduo)		Atliekami krauliu kojų judesiai ir krūtine rankų judesiai. Plaukiama min. 10 m.
Šuolis-kulverstis (gilus vanduo)		Šuolis gali būti atliekamas iš sėdimos arba stovimos padėties.

4 TESTAS | PINGVINAS (5-6 METŪ VAIKAMS):

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Stovėsena ant rankų (gylis iki krūtinės)		Iš stovimos padėties perėjimas į stovėseną ant rankų. Saugus kvėpavimas per nosį.
Nérimas į „tunelį“ (gylis iki krūtinės)		Pasinérimas, kvėpavimo reguliavimas, atsipyrimas nuo sienelės. Galima nerti pro lanką stovintį ant dugno arba žmogaus kojas.
„Supermenas“ (gilus vanduo)		Gulima ant pilvo, viena ranka ištiesta prie galvos, kita prie kojos. Atliekant krauliu kojų judesius, pasukama galva įkvėpimui į tą pusę kur ranka nuleista prirešono. Plaukiama min. 10 metry.
„Meškos“ plaukimasis (gilus vanduo)		10-15 metrų plaukimasis gulint ant pilvo, derinant rankų ir kojų judesius tarpu savyje ir su kvėpavimu. Rankos juda po vandeniu ištiesiant į priekį, spaudžiant vandenį po savimi iki klubų.
Plaukimasis nugara		25 m plaukimasis nugara, atliekant taisyklingus rankų ir kojų judesius. Dėmesys į ritmingą kvėpavimą.





5 TESTAS | AŠTUONKOJIS (6-7 METŲ VAIKAMS):

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
„Vienarankis“ (gilus vanduo)		Gulint ant pilvo, atliekami krauliu kojų mostai ir viena ranka mostas su jkvėpimu į šoną. Plaukiama 15-20 m.
Slalomas pro tunelius (gilus vanduo)		Ant dugno stovi 3-4 lankai ne vienoje linijoje. Nerima atsispurus nuo sienelės. Su vienu jkvėpimu nerima pro 2 lankus. Nérimo metu atliekami krūtine rankų ir kraliu kojų judesiai.
Judantis „sraigtas“ (gilus vanduo)		Atsispurus nuo sienelės gulima ant pilvo, rankos išsiesto prie galvos, atliekant tik kojų krauliu kojų mostus atliekamas iškvėpimas į vandenį, po jo verčiamasi ant nugaras, jkvėpimas, verčiamasi ant pilvo. Keičiant kūno padėtį plaukiama 15 metry.
Plaukimas krauliu+nugara (gilus vanduo)		Plaukimas krauliu, po 5-8 grybšnių verčiamasi ant nugaras, po 5-8 rankų grybšnių verčiasi į plaukimą krauliu.
Starto šuolis (gilus vanduo)		Starto šuolis iš sėdimos padėties, atsiklaupus, stovimos.



6 TESTAS | KROKODILAS (6-7 METŲ VAIKAMS):



Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Plaukimas krauliu (gilus vanduo)		25 m plaukimas krauliu, keičiant jkvėpimo pusę.
Plūduriavimas (gilus vanduo)		Iki 20 sek. plūduriavimas su minimaliais rankų ir kojų judesiais.
Puse „varlytės“ (gilus vanduo)		25 m plaukimas krūtine rankomis+krauliu kojomis, jkvėpimas + iškvėpimas į vandenį.
Plūduriavimas vertikalioje padėtyje		Vertikalioje padėtyje atliekant pakaitinius rankų ir kojų judesius žemyn, stengiamasi išsilaikeyti iki 15 sek.
Krūtine kojų judesiai (gilus vanduo)		Atsispurus nuo sienelės atlikti 3-4 taisyklings atsispyrimus krūtine kojomis.

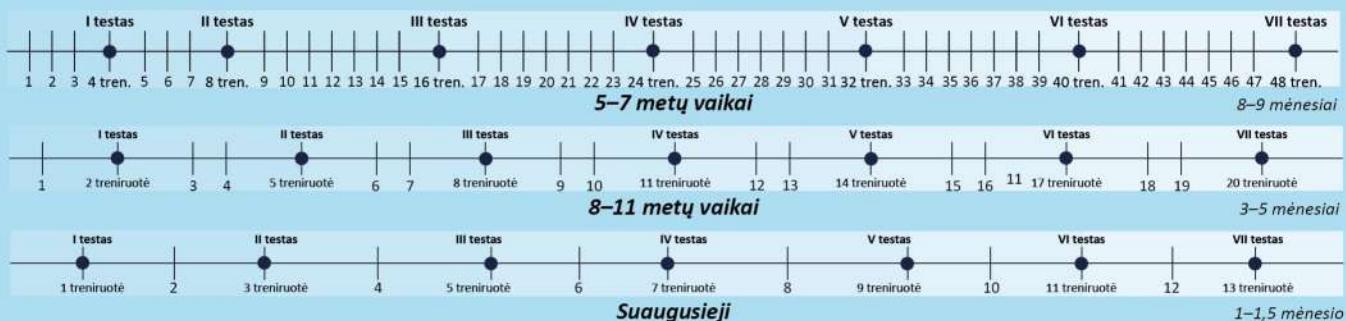
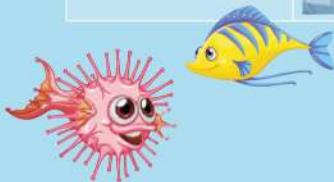




7 TESTAS | BALTOJI MEŠKA (6-8 METŲ VAIKAMS):

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Naras (vidutinio gylį)		Atsipyrus nuo dugno nerima ją dugną, nuo jo atsipyriama į sienelę, po vandeniu apsisukama prie sieneles ir nuo jos atsispriama į tolj.
Delfino banga (gilus vanduo)		Plaukimo būdo delfinu kojų judesių atlikimas 10-15 m. Rankos gali būti ištiestos prie galvos arba prie kūno.
Plaukimas krūtine (gilus vanduo)		25 m plaukimas krūtine. Dėmesys kreipiamas į jkvėpimą, taisyklingą rankų ir kojų derinimą.
Aš mègstu vandenj (gilus vanduo)		Norimas šuolis nuo baseino krašto, 25 m plaukimas keičiant plaukimo būdus ir kūno padėtį. Mègavimasis vandeniu.

Paveikslėliai parmati iš swimsports.ch



PAGRINDINIŲ PLAUKIMO TESTŲ (PPT) APRAŠAS



Šie testai yra gerai struktūruoti pratimai, turintys tikslus ir uždavinius kokybiškoms vaikų treniruočėms (tinka ir suaugusiems). Po 7 testų vaikas mokės gerai laikytis vandenye, turės minimalias kompetencijas vandenye ir mokės plaukti 3 plaukimo būdais būdingais pradedančiajam plaukikui.

Informacija apie pagrindinius plaukimo testus (PPT)

Pirmi du testai skirti vaiko pripratimui prie vandens ir pirmiems saugiems jūdesiams vandenye, t. y. pasinérimas, kvépavimas, slinkimas, šuolis į vandenį.

3 ir 4 testai patikrina vaiko pradinius gebėjimus atliekant kojų plaukimo jūdesius krauliu, nugara, kūno judėjimą vandenye įvairiose padėtyse, jūdesių koordinaciją, minimalius rankų jūdesius vandenye.

5,6 ir 7 testai patikrina vaiko gebėjimus derinti rankų ir kojų jūdesius tarpusavyje plaukiant krauliu, nugara, krūtine. Taip pat gebėjimą ilgiau išbūti pasinérus ir atlikti įvairius jūdesius po vandeniu. Atliekamas starto šuolis.

Šie testai padeda vaikui saugiai susipažinti su vandeniu, išmokti kvépavimo judant vandenye, įšokus į vandenį saugiai pasiekti krantą ir išlipti be pagalbos, t. y. pačiam išsikelti per baseino kraštą. Testas laikomas išlaikytas, jeigu visi testo pratimai atlikti be klaidų.

Pastaba: Jeigu nors vienas pratimas neatliktas 100%, testas nėra išlaikytas. Rekomenduojama vaiką testuoti tada, kai treniruotėse jis moka atlikti šiuos pratimus 100%.

I TESTAS

Pasinérimas – pratimas atliekamas stovint ant dugno (jeigu nėra galimybės stovėti, laikomasi už baseino krašto). Įkvėpus oro pasinerti ir minimaliai po 2 sek. iškilti iš vandens. Šiuo pratimu pratinama prie veido sušlapimo, vandens tekėjimo per veidą išskylant, burnos uždarymo būnant po vandeniu, gebėjimo išspauti vandenį iš burnos jeigu jėbago į ją.

Oro burbulai – pratimas atliekamas stovint ant dugno (jeigu nėra galimybės stovėti, laikomasi už baseino krašto). Ore atlikus įkvėpimą nardinamas veidas ir atliekamas iškvėpimas per nosį arba ir per nosį ir per burną. Taip atliekami 4–5 pasinérimai be sostojimo. **Žvaigždė** – įkvėpus oro gulamasi ant pilvo, veidas panardinamas, žiūrima tiesiai po savimi į dugną, rankos ir kojos atvedamos į šalis. Neliečiant dugno, nesilaikant už baseino krašto. Pratimas laikomas atliktu jeigu išgulima daugiau nei 5 sek.

Strelė – pratimas atliekamas negilioje vietoje. Stovint ant dugno prie sienelės, rankos ištiestos prie galvos, delnas uždėtas ant delno, žvilgsnis į dugną. Atispyprus slenkama ant pilvo į priekį. Pratimas atliktas jeigu kūnas yra lygioje horizontalioje padėtyje, atliekamas iškvėpimas vandenye, slenkama daugiau nei 5 sek.

Šuolis – šuolių galima atlikti atsisėdus arba atsistojus. Užduotis yra atsispirti į viršų ir įšokti į vandenį pasineriant ir atliekant iš kvépimą vandenye. Sugržti prie sienelės ir išlipti.

II TESTAS

Žuvies akys – pratimas atliekamas vaiko kūno ūgio gylyje. Sumetami 3–4 skėstantys daiktai į vandenį. Jiems nuskendus vaikas pasineria traukti pasakytos spalvos žaislo. Žaislų dydis néra svarbus. Svarbu, kad vaikas sugebėtų jį paimti. Vaikas dugnu vaikščioti negali. Pratimas atliekamas atispyprus pereinama į horizontalią padėtį ir nardinant kūną rankų ir kojų jūdesių pagalba gilyn.

Oro pompa – pratimas atliekamas negilioje baseino dalyje. Be sostojimo atliekant šuoliukus nuo dugno pasinérimas + iškvėpimas, išnérimas + įkvėpimas, tikslas: ritmingas oro įkvėpimas ore ir oro iškvėpimas po vandeniu. Pratimas laikomas atliktu, kai atliktas pratimas 5 ir daugiau kartų.

Jūry rožė – pratimas atliekamas negilioje vietoje. Gulint ant nugaros, rankas ir kojas atvedame į šalis. Šioje padėtyje gulima iki 5 sek. Iš šios padėties atsistojama. Pratimas atliktas jeigu atliktą be klaidų ir pakartojama 3 kartus be sostojimo.

Motoriukas – slinkimas ant pilvo atliekant krauliu kojų mostus (veidas panardintas), rankos ištiestos ir suvestos prie galvos. Slinkimo metu atliekamas iškvėpimas. Padėtis horizontaliai tiesiai.

Varlės šuolis – šuolis atliekamas į minimum 1,50 m gylį. Šalia gali būti suaugęs žmogus jeigu reikės pagalbos grįžti prie baseino krašto. Stebimas šuolis, pasinérimas, judėjimas vandenye.

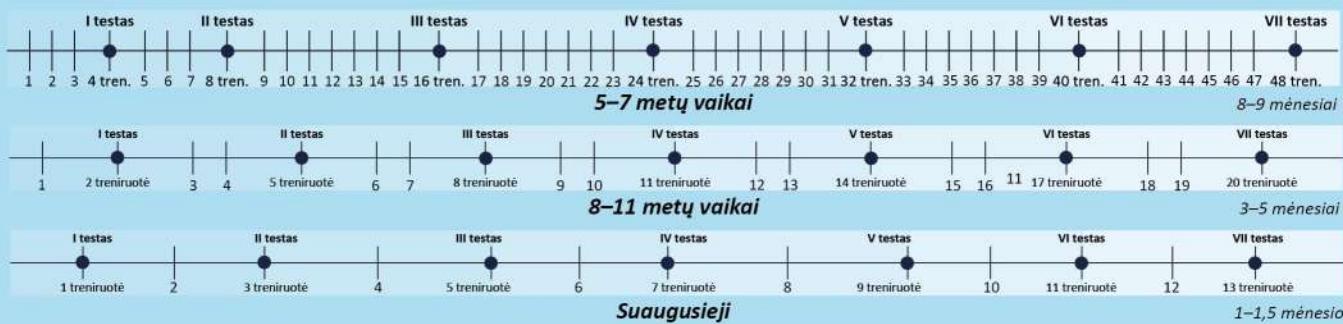
III TESTAS

Motorinis laivelis – pratimas atliekamas gilioje baseino dalyje. Atispyprus nuo sienelės, kūnas guldomas ant pilvo, rankos tiesiamos ir suvedamos prie galvos, žvilgsnis žemyn į dugną. Atliekami kojomis krauliu jūdesiai, iškvėpimas. Siekiamybė su vienu įkvėpimu nuplaukti iki 3–5 metrų.

Atispypimas nugara – pratimas atliekamas gilioje baseino dalyje. Pradinė padėtis rankos ant baseino krašto, kojos sulenktos ir pėdos remiasi į sienelę. Atliekamas atispypimas ir nugara kojų mostai. Rankų padėtis šalia kūno. Dėmesys kreipiamas į kūno padėtį po atispypimo – puiku kai veidas neapipilamas vandeniu, kūnas guli tiesiai.

Plaukimas netaisyklinga „varlyte“ – pratimas atliekamas gilioje baseino dalyje. Atliekami krauliu kojų jūdesiai ir krūtine rankų jūdesiai su įkvėpimu ir iškvėpimu į vandenį. Plaukiama iki 10 m. Dėmesys kreipiamas į jūdesių koordinaciją, įkvėpimo ir iškvėpimo ritmiškumą.

Šuolis-kūlverstis – pratimas atliekamas gilioje baseino dalyje. Šuolis gali būti atliekamas iš sėdimos arba stovimos padėties. Susirietus atliekamas griuvimas į vandenį. Kreipiamas dėmesys į kūno judėjimą ore ir įjėjimą į vandenį, testuojamajo išnérinį iš vandens.





IV testas

Stovésena ant rankų – pratimas atliekamas negilioje vietoje. Iš stovimos padėties perėjimas į stovéseną ant rankų, saugus kvépavimas per nosį. Pratimas atliktas jeigu kūnas pilnai ištiestas vertikaliai, galva po vandeniu, kojos virš vandens.

Nérimas į tunelį – pratimas atliekamas ten kur testuojamasis siekia dugną ir jam vandens gylis yra iki krūtinės. Ant dugno stovi lankas arba suaugusio žmogaus kojos plačiai. Atsispyrus nuo sienelės nerima gilyn, tollyn pro ant dugno stovintį lanką. Démesys kreipiamas į testuojamąjo judėjimą po vandeniu, orientaciją po vandeniu, išnérimą iš vandens.

Supermenas – pratimas atliekamas gilioje vietoje. Atsispyrus nuo sienelės plaukiama atliekant krauliu kojomis judeisius, viena ranka ištiesta prie galvos, kita prie – kojos, atliekamas jkvépimas į šoną, į ištiestos rankos prie galvos pusę, iškvépimas į vandenį. Plaukiama po 15 m kiekvienai pusei. Démesys kreipiamas į kūno padėtį, jkvépimą ir iškvépimą.

Meškos plaukimas – pratimas atliekamas giliame vandenye. Atsispyrus nuo sienelės atliekami krauliu kojų judeisai, rankomis atliekami pakaitiniai sukamieji judeisai po vandeniu, jas tiesiant į priekį ir spaudžiant ranką žemyn tiesiama link šlaunies. Jkvépimas atliekamas pakeliant galvą į viršu-priekį, iškvépimas panardinus galvą žemyn. Plaukiama 15 m. Démesys kreipiamas į kūno padėtį, judeisų amplitudę, judėjimo greitį, kvépavimą.

Plaukimas nugara – pratimas atliekamas gilioje baseino dalyje. 25 m plaukiama nugara atliekant taisyklingus rankų ir kojų judeisius. Démesys kreipiamas į jkvépimą ir iškvépimą, judeisų koordinaciją.

V TESTAS

Vienarankis – pratimas atliekamas giliame vandenye. Gulint ant pilvo, atliekami krauliu kojų mostai ir viena ranka mostas su jkvépimu į šoną. Plaukiama 15–20 m su kiekvienu ranka. Démesys kreipiamas į jkvépimą šone ir iškvépimą.

Slalomas pro tunelius – pratimas atliekamas giliame vandenye. Ant dugno stovi 3-4 lankai ne vienoje linijoje. Nerima atsispyrus nuo sienelės. Su vienu jkvépimu nerima pro 2 lankus. Nérimo metu atliekami krūtine rankų ir krauliu kojų judeisai. Démesys kreipiamas į kūno judėjimą po vandeniu, rankų judeisius. Išnirus iš vandens jkvépimui stebimas kūno išsilaišymas vietoje ir jkvépimo atlikimas, t. y. pasiruošimas pasinérimui sekanciam nérimui.

Judantis sraigtas – pratimas atliekamas gilioje vietoje. Atsispyrus nuo sienelės gulima ant pilvo, rankos ištiestos prie galvos, atliekant tik kojų krauliu mostus atliekamas iškvépimas į vandenį, po jo verčiamasi ant nugarios, jkvépimas, verčiamasi ant pilvo. Keičiant kūno padėtį plaukiama 15 metrų. Démesys kreipiamas į kūno padėtį ir judėjimą atliekant užduotį.

Plaukimas krauliu + nugara – pratimas atliekamas giliame vandenye. Plaukimas krauliu, po 5–8 grybšnių verčiamasi ant

nugarios, po 5–8 rankų grybšnių verčiasi į plaukimą krauliu. Plaukiama 25 metrus. Démesys kreipiamas į grybšnio ilgi, jégą, koordinaciją.

Starto šuolis – pratimas atliekamas giliame vandenye. Starto šuolis iš sédimos padėties, atsiklaupus, stovimos. Démesys kreipiamas į atsispymimo, skrydžio ir jėjimo į vandenį fazes.

VI TESTAS

Plaukimas krauliu – 25 m plaukimas krauliu, keičiant jkvépimo pusę. Démesys kreipiamas į judeisų koordinaciją, rankos grybšnio ilgi, jkvépimą, iškvépimą.

Plūduriavimas – pratimas atliekamas giliame vandenye. Plūduriuojama iki 20 sek. su minimaliais rankų ir kojų judeisais. Démesys kreipiamas į testuojamąjo buvimą vandenye, kvépavimo ritmą, emocinę būklę.

Pusė „varlytės“ – plaukiama 25 m krūtine rankomis kartu atliekant krauliu kojomis judeisius, iškvépimas atliekamas į vandenį. Démesys kreipiamas į rankų krūtine judeisius kartu su jkvépimu ir iškvépimu.

Plūduriavimas vertikaliuje padėtyje – pratimas atliekamas gilioje vietoje. Vertikaliuje padėtyje atliekant pakaitinius rankų ir kojų judeisius žemyn-aukštyn, stengiamasi išsilaikyti iki 15 sek. Démesys kreipiamas į rankų ir kojų judeisius, galvos padėtį virš vandens, ritmingą kvépavimą.

Krūtine kojų judeisai – pratimas atliekamas gilioje dalyje. Atsispyrus nuo sienelės atlikti 3–4 taisyklingus atsispymus krūtine kojomis, rankos ištiestos prie galvos, iškvépimas atliekamas į vandenį. Démesys kreipiamas į kojų judeisius, pėdų atvedimą į šalis ir atsispymo jėgą, judeisų koordinaciją.

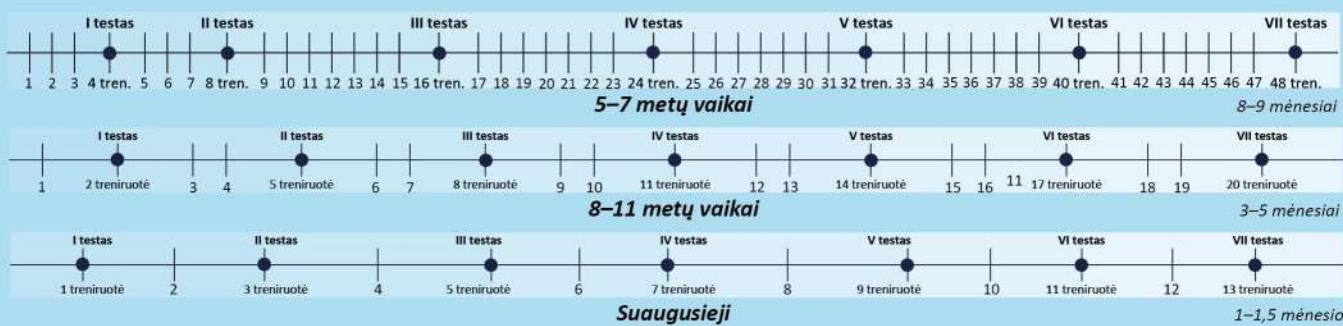
VII TESTAS

Naras – pratimas atliekamas vidutinio gylio vietoje. Atsispyrus nuo dugno nerima į dugną, nuo jo atsispiriama į sienelę, po vandeniu apsisukama prie sienelės ir nuo jos atsispiriama į tolį. Démesys kreipiamas į judeisų koordinaciją, gebėjimą ilgą laiką išbūti po vandeniu, orientavimasi pasinérus.

Delfino banga – pratimas atliekamas giliame vandenye. Plaukimo būdo delfinu kojų judeisų atlikimas 10–15 m. Rankos gali būti ištiestos prie galvos arba prie kūno. Démesys kreipiamas į kūno padėtį, delfinu kojų mostų amplitudę, judėjimo greitį, galvos iškėlimą jkvépimui.

Plaukimas krūtine – 25 m plaukimas krūtine. Démesys kreipiamas į jkvépimą, taisyklingą rankų ir kojų derinimą, judėjimo greitį, kūno padėtį.

Aš megstu vandenį – pratimas atliekamas gilioje dalyje. Kūrybiškas pratimas testuojamajam, kad parodytų, kaip moka įsokti į vandenį ir plaukti 25 m keičiant plaukimo būdus. Démesys kreipiamas į testuojamąjo emocinę būklę, judeisų amplitudę, kūrybiškumą.



PAGRINDINIŲ PLAUKIMO TESTŲ ĮVERTINIMAI



LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS
INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS

Testuojamasis

1 Testas	Įvertinimas
Pasinėrimas	
Oro burbulai	
Žvaigždė	
Strėlė	
Šuolis	

Vertintojas

Data

4 Testas	Įvertinimas
Stovėsena ant rankų	
Nérimas į „tuneli“	
„Supermenas“	
„Meškos“ plaukimasis	
Plaukimasis nugara	

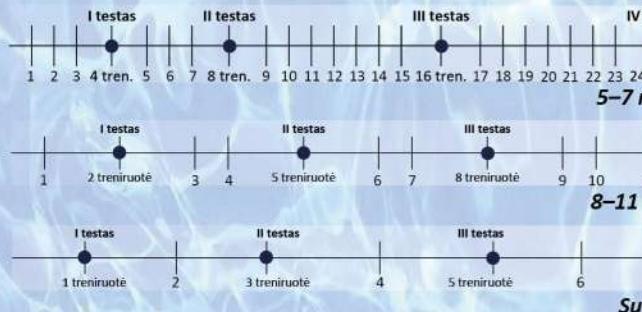
Vertintojas

Data

5 Testas	Įvertinimas
„Vienarankis“	
Slalomas pro tunelius	
Judantis „sraigtas“	
Plaukimasis nugara + krauliu	
Starto šuolis	

Vertintojas

Data



2 Testas	Įvertinimas
Žuvies akys	
Oro pompa	
Jūrų rožė	
Motorukas	
Varlės šuolis	

3 Testas	Įvertinimas
Motorinis laivelis	
Atsispyrimas nugara	
Netaisyklinga varlytė	
Šuolis-kulverstis	

6 Testas	Įvertinimas
Plaukimas krauliu	
Plūduriavimas	
Pusė „varlytės“	
Plūduriavimas vertikaloje padėtyje	
Krūtine kojų judesiai	

7 Testas	Įvertinimas
Naras	
Delfino banga	
Plaukimas krūtine	
Aš mėgstu vandenį	

