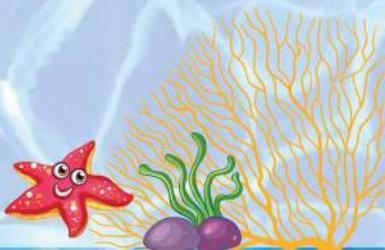
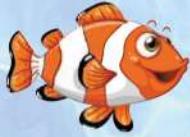




LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS
INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS

PLAUKIMO TESTAI PAŽENGUSIEMS



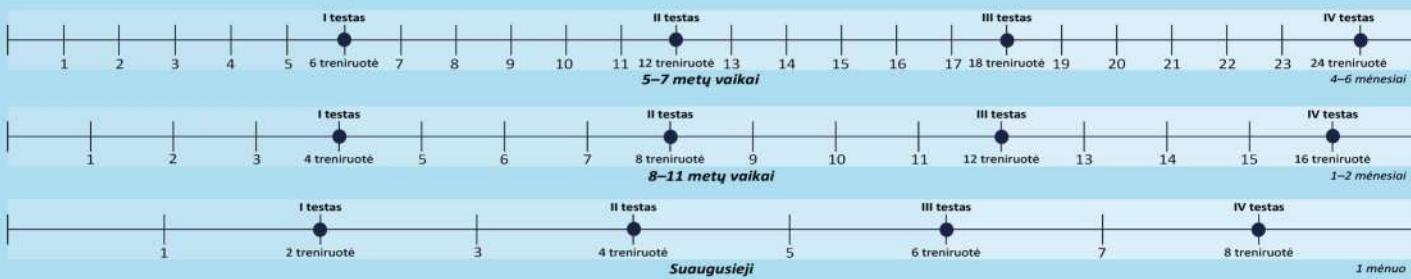
PLAUKIMO TESTAI PAŽENGUSIEMS



1 TESTAS

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Kraulius su delfinu „uodega“		Atliekami krauliu rankų mostai kartu su delfinu kojų mostais. Jkvėpimas per šoną.
Delfinas 15-25 metrai		
„Supermenas“ nugara	Plaukiama gulint ant nugaros, viena ranka ištiesta prie galvos, kita – prie kūno. Po 5-8 kojų mostų pakeičiamos rankų padėtys.	Kreipiamas dėmesys į kūno padėtį plaukiant ir keičiant rankų padėtis.
Nugara 15-25 metrai		
„Nugarinė varlytė“		Su 10 kojų atsispyrimu nuplaukti 15 metrų. Dėmesys į kojų judesį, kūno padėtį.
Krūtine 15-25 metrai		
„Supermenas“ krauliu		Plaukiama krauliu su ilgu jkvėpimu. Kreipiamas dėmesys į kūno padėtį atliekant jkvėpimą, rankų grybšnio ilgis.
Krauliu 25 metrai		
50 m. plaukimasis	Plaukiama 50 m. keičiant plaukimo būdus	Plaukiama keičiant plaukimo būdus (nugara, krūtine, krauliu). Vertinama plaukimo būdų technika.
Starto šuolis	Atliekamas starto šuolis nuo bokštelių ir išėjimas.	Kreipiamas dėmesys į starto polėkio fazę, jėjimo į vandenį vieta, kūno padėtį.
Posūkis	Posūkis plaukiant krauliu atliekamas paliečiant ranka sienelę, galva pakelta iš vandens ir atsispiriant kojomis nuo sienelės.	Kreipiamas dėmesys į kūno judėjimą prie sienelės, atsispyrimo jėgą.

Paveikslėliai parimi iš swimsports.ch



2 TESTAS

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Plaukimas delfinu kojomis Delfinas 15-25 metrai		Plaukiamas gulint ant pilvo ir atliekant tik delfinu kojomis judesius. Jkvėpimas atliekamas kas 2 kojų mostus. Rankos laisvos ir atpalaiduotos guli prie šonų. Kreipiamas dėmesys į kojų mostų amplitudę, kūno aplitidę.
„Supermenas“ nugara Nugara 15-25 metrai		Plaukiamas gulint ant nugaras, atliekamas vienos rankos mostas. Dėmesys kreipamas į kūno padėtį ir jo rotaciją, rankos iškėlimą ir jdėjimą į vandenį, aktyvius kojų mostus.
„Traukinukas“ Krūtine 15-25 metrai	Plaukiamas gulint ant pilvo atliekant krūtine rankų judesj ir krauliui kojų mostus.	Dėmesys kreipiamas į: 1. Galvos iškėlimą jkvėpimui, 2. Rankų sulenkimą grybšnio metu, 3. Rankų ištiesimą į priekį, 4. Galvos nuleidimą į vandenį iškvėpimui.
Krauliu viena ranka Kraulis 15-25 metrai		Plaukiamas gulint ant pilvo. Viena ranka ištiesta prie galvos, kita ranka atliekamas mostas su jkvėpimu. Dėmesys kreipiamas į kūno padėtį, rankos grybšnio jėgą ir ilgi, rankos išnėsimą iš vandens ir pernėsimą į priekį, jdėjimą į vandenį.
Kompleksas 3 Nuotolis 75 metrai	25 m nugara, 25 m krūtine, 25 m krauliu	Plaukiamas be sostojimo, be laiko fiksavimo. Kreipiamas dėmesys į plaukimo būdų techniką ir kvėpavimą.
Startas krūtine 15 metry		Atliekamas starto šuolis pagal visas komandas. Dėmesys kreipiamas į atsispypimo jėgą, skrydžio fazę, jdėjimą į vandenį, slinkimą vandenyeje ir išnyrimą.
Startas krūtine 15 metry	Atliekamas posūkis krūtine	Kreipiamas dėmesys į posūkio atlikimą, greitį, techniką, išėjimą po vandeniu.

3 TESTAS

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Delfinas 15-25 metrai		Plaukiamas delfinu pilnu sudeinimu. Dėmesys kreipiamas į rankų ir kojų judesius, jų tarpusavio derinimą, jkvėpimo fazę.
Nugara 50 m plaukimas	Plaukimas nugara 50 metry be sostojimo.	Kreipiamas dėmesys į kūno padėtį plaukiant ir keičiant rankų padėtis.
Krūtine Rankos+kojos+kojos 15-25 metrai		Plaukiamas atliekant vieną rankų grybšnj krūtine ir 2 kojų krūtine judesius. Kreipiamas dėmesys į judesių koordinaciją, kojų mostų techniką.
“Valytuvai” Kraulis 15-25 metrai		Gulint ant pilvo, rankos ištiestos į priekį prie galvos. Kojos nejuda. Galva panardinta į vandenį. Atliekant iškvėpimą į vandenį atliekami keturi rankų mostai į šalis jas lenktant per alkūnes - „langų valytuvais“. Po 4 mostų atliekamas krauliu rankų 1 ciklas su jkvėpimu į šoną.
Kompleksu Nuotolio plaukimas 100 metry		Plaukiamas kompleksu 25 m delfinu, 25 m nugara, 25 m krūtine, 25 m krauliu. Nefiksuojant laiko. Dėmesys kreipiamas į plaukimo techniką, posūkius, perejimą iš vieno plaukimo būdo į kitą.
Posūkis nugara 15 metry		Plaukiamas nugara prieš sienele verčiamasi ant pilvo ir iškarto atliekamas kūlverstis, pėdos dedamos ant sieneles, gulima ant nugaro, atliekamas atsispypimas. Dėmesys kreipiamas į judesių greitį, kūno judėjimą po vandeniu, išėjimą.

4 TESTAS

Pratimas	Paveikslėlis	Aprašymas
Delfino variacija Delfinas 15-25 metrai	Trys pilni delfino ciklai + pauzė.	Plaukiama delfinu 3 pilnus ciklus ir laisvai gulima. Atliekant iškvėpiamą vandenyeje laisvai gulima, po iškvėpimo pradedama vėl plaukti delfinu. Dėmesys kreipiamas į rankų grybšnio ilgį ir jėgą.
Nugara 50 m plaukimas		50 m. plaukimasis nugara. Dėmesys kreipiamas į rankų sinchroninį darbą, kūno padėtį atliekant judesius. Laikas nefiksuojamas.
Krūtine 15-25 metrai	Judesių koordinacijos pratimas: plaukiama krūtine - 2 grybšniai rankomis, vienas kojų atsispyrimas. Iškvėpimas atliekamas su kiekvienu rankų grybšniu.	Dėmesys kreipiamas į grybšnio amplitudę, jėgą, kūno padėtį, galvos padėtį iškvėpimo metu.
Krauliu kitaip Kraulis 50 metrių		Plaukiama krauliu, po 6 rankų ciklų verčiamasi ant nugaro ir po 6 nugara rankų ciklų verčiamasi ant pilvo ir t.t. Dėmesys kreipiamas į judesių koordinaciją, kūno padėtį, rankos grybšnio ilgį ir jėgą.
Kompleksas 200 metrių	Plaukiama 200 metrių kompleksu, kiekvienu būdu po 50 metry.	Plaukiamas nuotolis, nefiksujant laiko. Dėmesys kreipiamas į plaukimo techniką, posūkius, perėjimus iš vieno plaukimo būdo į kitą.
Startas nugara 15 metrių		Atliekamas startas nugara. Dėmesys kreipiamas į kūno iškilimą iš vandens, atsispyrimo jėgą, jėjimą į vandenį, rankų padėtį atsispyrimo metu, išėjimą po vandeniu.
Krauliu posūkis po vandeniu		Atliekamas posūkis plaukiant krauliu atliekant kulverstį po vandeniu. Dėmesys kreipiamas į sukinį po vandeniu, kūno judėjimą, kojų padėtį ant sienelės, atsispyrimo jėgą, išėjimą.
Nérimas į tolį 12-20 metrių		Atliekamas nérimas atsispyrus nuo sienelės. Testuojamasis pasirenka savarankiškai nérimo būdą.



PLAUKIMO TESTŲ PAŽENGUSIEMS (PTP) APRAŠAS



Šie testai yra gerai struktūruoti pratimai, turintys tikslus ir uždavinius kokybiškoms plaukimo treniruotėms (tinka ir suaugusiems). Šie testai skirti įvertinti plaukimo techniką ir motyvuos siekti geresnių rezultatų varžybose.

Informacija apie plaukimo testus pažengusiems (PTP)

Kiekviename teste yra po pratimą įvertinti kiekvienam plaukimo būdui. Šie testai atliekami gilioje baseino dalyje. Nuotolio plaukimasis didėja nuo mažesnio iki didesnio. J testus įtrauktas starto ir posūkio atlikimas skatins besimokančius daugiau mokėti pratimų ir tikimės, kad skatins dalyvauti varžybose.

Testas laikomas išlaikytas jeigu visi teste pratimai atlikti be klaidų.

Jeigu nors vienas pratimas neatliktas 100%, testas néra išlaikytas.

Rekomenduojama besimokinantį testuoti tada kai treniruotėse jis moka atlikti šiuos pratimus 100%.

1 testas

Kraulis su delfino „uodega“ – atliekami krauliu rankų mostai kartu su delfinu kojų mostais. Įkvėpimas atliekamas į šoną. Plau-

kiama 15-25 metrus. Dėmesys kreipiamas į kojų mosto amplitudę ir ritmą, judėjimą į priekį.

„Supermenas“ nugara – plaukiamas gulint ant nugaro, viena ranga ištieta prie galvos, kita – prie kūno. Po 5-8 kojų mostų pakeičiamos rankų padėtys. Plaukiamas 15-25 metrus. Dėmesys kreipiamas į kūno padėtį plaukiant ir keičiant rankų padėtis, rankų ištiesimą, jų iškėlimą ir jdėjimą į vandenį.

„Nugarinė varlytė“ – gulima ant nugaro ir atliekant krūtinę kojų atsispyrimus (10 atsispyrimų) nuplaukti 15 metrų. Dėmesys kreipiamas į kojų judesį ir jégą, kūno padėtį, kvėpavimą, judėjimo greitį.

„Supermenas“ krauliu – plaukiamas krauliu su ilgu iškvėpimu, t.y. viena ranga ištieta prie galvos, kita – prie kūno, atlikus įkvėpimą rankos keičia padėtį, atliekant ilgą iškvėpimą rankos ištiesitos kaip parašyta anksčiau. Kreipiamas dėmesys į kūno padėtį atliekant įkvėpimą, rankų grybšnio ilgi, jégą, kojų judesius. Plaukiamas 25 metrus.

50 m. plaukimas – plaukiamas 50 m. nuotolis keičiant plaukimo būdus (nugara, krūtine, krauliu). Dėmesys kreipiamas į plaukimo būdų technikas, t.y. kojų ir rankų judesius, kvėpavimą, judesių koordinaciją.

Starto šuolis – atliekamas starto šuolis nuo starto bokšteliu. Dėmesys kreipiamas į atsispyrimą, polėkio, jėjimo į vandenį vietą, kūno padėtį viso šuolio metu, išėjimas iš vandens.



Posūkis – atliekamas krauliu posūkis pakelta galva. Priplaukiama prie sienelės ranka liečiama sienelė, galva pakelta iš vandens, pritraukus kojas po savimi su ranka stumiantis nuo sienelės atliekams pasisukimas ir padėjus pėdas ant sienelės rankos tiesiamos prie galvos, kuri jau yra panardinta į vandenį, atliekamas atsispyrimas. Dėmesys kreipiamas į kūno judėjimą prie sienelės, judesių koordinaciją, atsispyrimo jégą.

Jeigu nors vienas pratimas neatliktas 100%, testas néra išlaikytas.

Rekomenduojama besimokinantį testuoti tada kai treniruotėse jis moka atlikti šiuos pratimus 100%.

2 testas

Plaukimas delfinu kojomis – plaukiamas gulint ant pilvo ir atliekant tik delfinu kojomis judesius. Įkvėpimas atliekamas kas 2 kojų mostus. Rankos laisvos ir atpalaiduotos guli prie šonų. Plaukiamas 15-25 metrus. Dėmesys kreipiamas į kojų mostų amplitudę, kūno aplitudę.

„Supermenas“ nugara – plaukiamas gulint ant nugaro, viena ranga pastoviai yra ištieta prie galvos, kita – atliekamas mostas. Kiekviena ranga plaukiamas po 12,5 metrų. Dėmesys kreipiamas į kūno padėtį ir jo rotaciją, rankos iškėlimą ir jdėjimą į vandenį, aktyvius kojų mostus.

„Traukinukas“ – plaukiamas gulint ant pilvo atliekant krūtinę rankų judesį ir krauliu kojų mostus. Plaukiamas 15-25 metrus. Dėmesys kreipiamas į: 1. galvos iškėlimą įkvėpimui, 2. rankų sulenkimą grybšnio metu, 3. rankų ištiesimą į priekį, 4. galvos nuleidimą į vandenį iškvėpimui.

Krauliu viena ranga – plaukiamas gulint ant pilvo. Viena ranga ištieta prie galvos, kita ranga atliekamas mostas su įkvėpimu. Plaukiamas 25 metrus. Dėmesys kreipiamas į kūno padėtį, rankos grybšnio jégą ir ilgi, rankos išnešimą iš vandens ir pernėšimą į priekį, jdėjimą į vandenį.

Kompleksas 3 – plaukiamas 75 m., 25 m. nugara, 25 m. krūtinę, 25 m. krauliu. Plaukiamas be sustojimo, nefiksujant laiko. Dėmesys kreipiamas į plaukimo būdų techniką, greitį, perėjimus iš vieno į kitus būdus.

Startas krūtine – atliekamas starto šuolis pagal visas komandas. Dėmesys kreipiamas į atsispyrimo jégą, skrydžio fazę, jėjimą į vandenį, slinkimą vandenye, išėjimą po vandeniu ir išnyrimą.

Posūkis krūtine – atliekamas taisyklingas posūkis krūtine. Dėmesys kreipiamas į posūkio atlikimo techniką, kūno judėjimą posūkio metu, atsispyrimo jégą ir išėjimą po vandeniu.

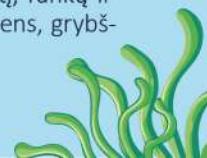
Jeigu nors vienas pratimas neatliktas 100%, testas néra išlaikytas.

Rekomenduojama besimokinantį testuoti tada kai treniruotėse jis moka atlikti šiuos pratimus 100%.

3 testas

Plaukimas delfinu – plaukiamas delfinu pilnu suderinimu. Dėmesys kreipiamas į rankų ir kojų judesius, jų tarpusavio derinimą, įkvėpimo fazę. Plaukiamas 15-25 metrus.

Plaukimas nugara – plaukiamas 50 m. nugara be sustojimo, nefiksujant laiko. Dėmesys kreipiamas į kūno padėtį, rankų ir kojų judesių ciklus, rankos jdėjimą ir iškėlimą iš vandens, grybšnio jégą.



Krūtine rankos + 2 atsispymai kojomis - plaukiama atliekant vieną rankų grybšnį krūtinę ir 2 kojų krūtinę atsispymus. Kreipiamas dėmesys į judesių koordinaciją, kojų mostų techniką, jégą. Plaukiama 15-25 metrus.

„Valytuvai“ – kralio pratimas. Gulint ant pilvo, rankos ištiestos į priekį prie galvos. Kojos nejuda. Galva panardinta į vandenį. Atliekant iškvépimą į vandenį atliekami keturi rankų mostai į šalį jas lenkiant per alkūnes – “langų valytuvas”. Po 4 mostų atliekamas krauliu rankų 1 ciklas su iškvépimu į šoną. Plaukiama 12-25 metrus.

Kompleksu plaukimasis – plaukiama kompleksu 100 m.- 25 m. delfinu, 25 m. nugara, 25 m. krūtinė, 25 m. krauliu. Nefiksujant laiko. Dėmesys kreipiamas į plaukimo techniką, posūkius, perėjimą iš vieno plaukimo būdo į kitą.

Posūkis nugara – plaukiama nugara prieš sienelę verčiamasi ant pilvo ir iškarto atliekamas kūlverstis, pédos dedamos ant sienelės, gulima ant nugaros, atliekamas atsispymas. Dėmesys kreipiamas į judesių greitį, kūno judėjimą po vandeniu, išėjimą.

Jeigu nors vienas pratimas neatliktas 100%, testas nėra išlaikytas.

Rekomenduojama besimokinantį testuoti tada kai treniruotėse jis moka atlikti šiuos pratimus 100%.

4 testas

Delfino variacija – plaukiama delfinu 3 pilnus ciklus ir laisvai gulima. Atliekant iškvépimą vandenyje laisvai gulima, po iškvépimo pradedama vėl plaukti delfinu. Dėmesys kreipiamas į rankų grybšnio ilgį ir jégą, kojų mostus. Plaukiama 12-25 metrus.

Nugara plaukimasis – 50 m. plaukimasis nugara. Dėmesys kre-

piamas į rankų sinchroninį darbą, kūno padėtį atliekant judesius, kvėpavimą. Laikas nefiksujamas.

Krūtine – judesių koordinacijos pratimas: plaukiama krūtine – 2 grybšniai rankomis, vienas kojų atsispymas. Iškvéimas atliekamas su kiekvienu rankų grybšniu. Dėmesys kreipiamas į grybšnio amplitudę, jégą, kūno padėtį, galvos padėtį iškvépimo metu. Plaukiama 15-25 metrus.

Krauliu kitaip – plaukiama krauliu, po 6 rankų ciklų verčiamasi ant nugaros ir po 6 nugaro rankų ciklų verčiamasi ant pilvo ir t.t. Dėmesys kreipiamas į judesių koordinaciją, kūno padėtį, rankos grybšnio ilgį ir jégą. Plaukiama 50 metrų.

Plaukimas kompleksu – plaukiama 200 metrų kompleksu, kiekvienu būdu po 50 metrų. Laikas nefiksujamas. Dėmesys kreipiamas į plaukimo technikas, posūkius, perėjimus iš vieno plaukimo būdo į kitą.

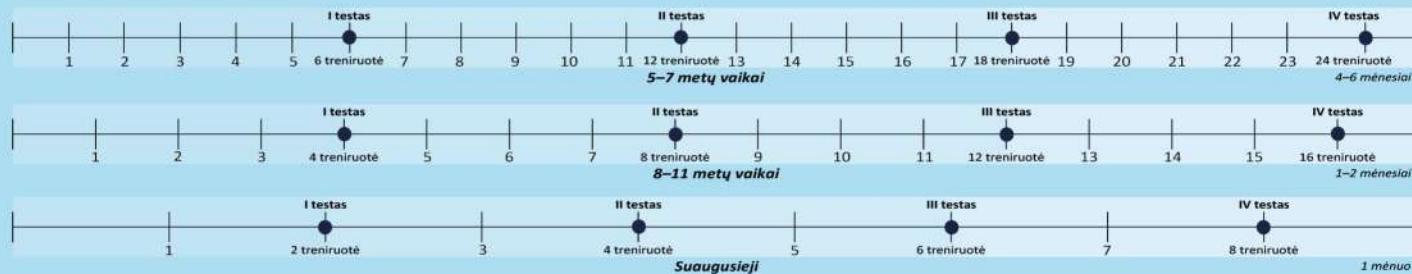
Startas nugara – atliekamas startas nugara. Dėmesys kreipiamas į kūno iškilimą iš vandens, atsispymimo jégą, jėjimą į vandenį, rankų padėtį atsispymimo metu, išėjimą po vandeniu. Pratimas atliekamas iki 15 metrų.

Krauliu posūkis po vandeniu – plaukiant krauliu posūkis atliekant kulverstį po vandeniu. Dėmesys kreipiamas į sukinį po vandeniu, kūno judėjimą, kojų padėtį ant sienelės, atsispymimo jégą, išėjimą.

Nérimas į tolį – atliekamas nérimas atsispurus nuo sienelės. Testuojamasis pasirenka savarankiškai nérimo būdą. Pratimas atliekamas 12-20 metrų.

Jeigu nors vienas pratimas neatliktas 100%, testas nėra išlaikytas.

Rekomenduojama besimokinantį testuoti tada kai treniruotėse jis moka atlikti šiuos pratimus 100%.



PAGRINDINIŲ PLAUKIMO TESTŲ ĮVERTINIMAI



LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS
INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS

Testuojamasis

1 Testas	Įvertinimas
Kraulis su delfino uodega	
Supermenas nugara	
Nugarinė varlytė	
Supermenas krauliu	
50 m plaukimasis	
Starto šuolis	
Posūkis	

Vertintojas

Data

2 Testas	Įvertinimas
Plaukimasis delfinu kojomis	
Supermenas nugara	
Traukinukas	
Krauliu viena ranka	
Kompleksas 3	
Startas krūtine	
Posūkis krūtine	

Vertintojas

Data

3 Testas	Įvertinimas
Delfinas	
Nugara	
Krūtine	
Krauliu „valytuvai“	
Kompleksiniu būdu 100 m	
Posūkis nugara	

Vertintojas

Data

4 Testas	Įvertinimas
Delfinas	
Nugara	
Krūtine	
Krauliu „valytuvai“	
Kompleksiniu būdu 100 m	
Posūkis nugara	
Krauliu posūkis po vandeniu	
Nėrimas į tolį	

Vertintojas

Data

