

# Egzamin końcowy z zajęć na pływalni OSiR Sokółka

## Zadania

### I STOPIEŃ – RYBKA

#### Zadanie 1.

Prawidłowe oddychanie w wodzie, zaznaczenie faz WDECH – BEZDECH – WDECH – 3-5 powtórzeń.

#### Zadanie 2.

Wykonywanie tzw. meduzy na piersiach i grzbiecie i wytrzymanie jej przez 10 sekund.

### II STOPIEŃ – FOKA

#### Zadanie 1.

Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania przez 5 sekund.

#### Zadanie 2.

Skok do wody, wypłynięcie z asekuracją, ułożenie ciała na grzbiecie ze sprzętem wypornościowym (makaron, skrzydełka).

### III STOPIEŃ – NUREK

#### Zadanie 1.

Przełynięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron).

#### Zadanie 2.

Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką).

### IV STOPIEŃ – DELFINEK

#### Zadanie 1.

Przełynięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.

#### Zadanie 2.

Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłonienie zabawki z dna pływalni.

### V STOPIEŃ – WIELORYB

#### Zadanie 1.

Skok do wody głębokiej, pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na grzbiecie.

#### Zadanie 2.

Odbicie od ściany, poślizg na grzbiecie, pokonanie dystansu 15 m kraulem na grzbiecie.

## **VI STOPIEŃ – ŻÓŁW**

### **Zadanie 1.**

Skok startowy do kraula na grzbiecie – pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie.

### **Zadanie 2.**

Wykonanie poślizgu na piersiach z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund – pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na piersiach.

## **VII STOPIEŃ – KONIK MORSKI**

### **Zadanie 1.**

Skok do wody głębokiej, wypłynięcie, pokonanie odcinka 25 m nogami do kraula na piersiach. Wdech przez skręt głowy w bok.

### **Zadanie 2.**

Wślizg na głowę i pokonanie dystansu 25 m kraulem na piersiach z naprzemianstronną pracą ramion (dopuszczalna forma tzw. „dokładanki”).

## **VIII STOPIEŃ – KRAB**

### **Egzamin na kartę już pływam.**

#### **Zadania:**

- Nurkowanie w dal na odcinku 5 m.
- Nurkowanie w głąb z wyłowieniem przedmiotu z dna o głębokości 1 m.
- Skok na nogi, ułożenie ciała w pozycji na grzbiecie, pokonanie odcinka 25 m kraulem na grzbiecie.