

PLAUKIMO BASEINE TESTAVIMO KRITERIJAI

Kriterijai	Pradinis lygis	Tarpinis lygis	Pažengęs lygis
Kvėpavimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sulaikyti kvėpavimą, atlikti iškvėpimą vandenyje. 2. Atlikti šuoliuką į vandenį nuo bortelio, ant kojų. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlikti šuoliuką į vandenį nuo bortelio ar bokštelio gilioje baseino dalyje. 2. Giliame baseino vandenyje 4 kartus pasinerti, ištraukti žiedą ir išnirti be papildomos atramos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nušokti nuo bortelio gilioje baseino dalyje ir nuplaukti ne mažiau kaip 10 m po vandeniu, ištraukti žiedą 2. Pasinerti 8 kartus giliame baseino vandenyje, abiem rankom paliečiant dugną ir atsistumiant nuo jo.
Išgyvenimo	<ol style="list-style-type: none"> 3. Išsilaikyti ant vandens, be atramos 15 sek. 4. Pranerti pro lanką ir ištraukti žiedą (5 m atstumu). 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Be sustojimo plaukti 10 min. 1 kartą gilioje baseino dalyje ištraukiant ir paleidžiant žiedą. 4. Plaukti su marškinėliais 100 m be sustojimo. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Be sustojimo plaukti 20 min. kas 100 m gilioje baseino dalyje ištraukiant ir paleidžiant žiedą. 4. Plaukti su marškinėliais 400 m ir baigus plaukti juos nusirengti (be atramos).
Plaukimo mokymo ir tobulinimo	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nuplaukti 25 m kojomis su pagalbine priemone (panaudojant lentelę). 6. Nuplaukti 25 m su pagalbine priemone (panaudojant plūduriuką) atliekant kojų ir rankų judesius, derinant su kvėpavimu. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nuplaukti 50 m pasirinktu plaukimo būdu (krauliu, nugara, krūtine) be sustojimo. 6. Nuplaukti 100 m keičiant plaukimo būdus be sustojimo, atliekant posūkius. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nuplaukti 100 m pasirinktu būdu (krauliu, nugara, krūtine) be sustojimo. 6. Atliekant startą ir posūkius nuplaukti 100 m kompleksiniu būdu.
Ištvermės	<ol style="list-style-type: none"> 7. Nuplaukti 25 m pasirinktu būdu be sustojimo (be pagalbinių priemonių). 8. Nuplaukti 50 m keičiant plaukimo būdus (krauliu, nugara, krūtine). 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Nuplaukti 200 m pasirinktu būdu atliekant posūkius (be sustojimo). 8. Nuplaukti 50 m kojomis (su plūduriuku); 50 m rankomis (su plūduriuku) ir 100 m be priemonių (be sustojimo). 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Nuplaukti 400 m su marškinėliais pasirinktu būdu, atliekant posūkį. 8. Nuplaukti 100 m kojomis (su plūduriuku), 100m. rankomis (su plūduriuku) ir 200 m be priemonių (be sustojimo).
Greitumo	<ol style="list-style-type: none"> 9. Nuplaukti 25 m, pasirinktu būdu (greičiau kaip per 50 sek.) 10. Pagerintas rudens testavimo rezultatas. 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Nuplaukti 25 m pasirinktu būdu greičiau nei: krauliu – 30 sek.; nugara – 35 sek.; krūtine – 45 sek. 10. Pagerintas rudens testavimo rezultatas. 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Nuplaukti 50 m pasirinktu būdu greičiau nei: krauliu – 40 sek. ; nugara – 50 sek.; krūtine – 1 min. 10. Pagerintas rudens testavimo rezultatas.