

## REGULAMIN TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

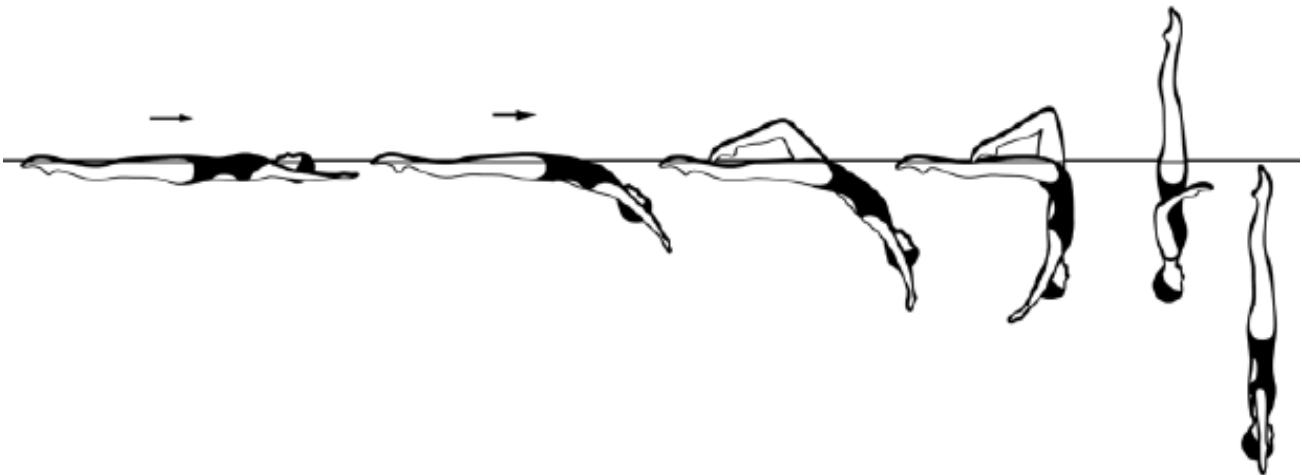
**Testy specjalistyczne**





## 1. Elementy techniczne pływania synchronicznego.

Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2007-2009

Zawodniczki w losowej kolejności wykonują trzy określone poniżej elementy techniczne/figury. Ocena próby dokonywana jest przez panel sędziowski na podstawie przepisów FINA. Zawodniczkom przed próbą zostanie naniesione przez sędziów oznaczenia w połowie długości uda.

**Pierwszy element** – 437 - Oceanea 2.1 Nova (fig. 435) wykonywana jest do wygięcia z nogą zgiętą. Noga horyzontalna dźwigania jest do pionu w czasie gdy zgięta prostuje się, aby uzyskać pozycję pionową. Następnie wykonywana jest śruba ciągła 720 (2 rotacje).



					Total
NVT=		17.5	21.0	31.0	69.5
PV =		2.52	3.02	4.46	

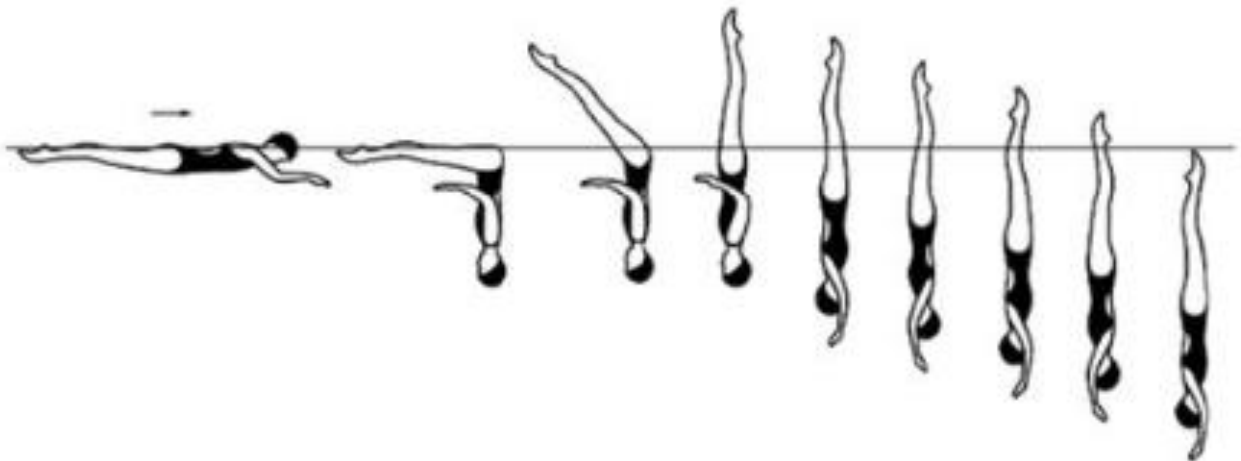
## REGULAMIN TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

**Drugi element** - 143 Rio 3.1 - Flamingo (fig. 130) wykonywane jest do pozycji Flamingo. Noga horyzontalna prostuje się do pozycji podwójnej Ballet Leg. Ciało zanurza się pionowo do pozycji łamanej z palcami tuż pod powierzchnią wody. Figurę kończy Barracuda Spin 360.



**Trzeci element** – 355F Porpoise Continuous Spin 720 2.1 - Z pozycji podstawowej na piersiach, wykonywane jest przejście do kąta horyzontalnego. Nogi dźwigane są do pozycji pionowej. Następnie wykonywana jest śruba ciągła 720 (2 rotacje).



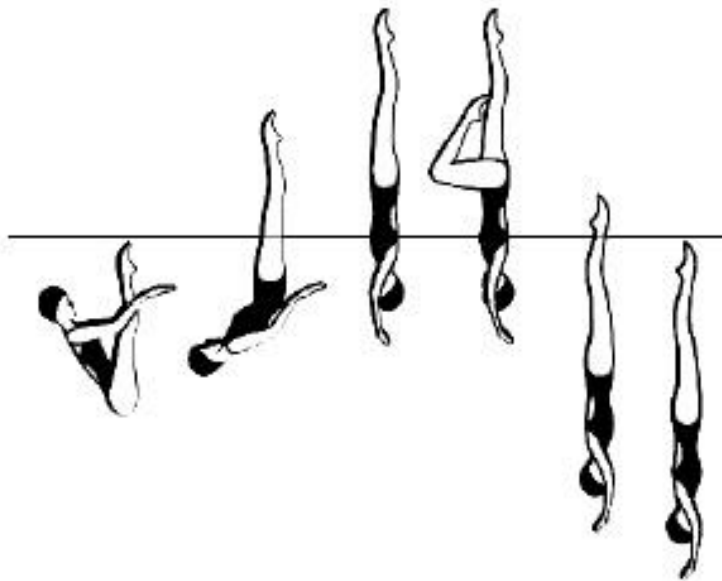
## REGULAMIN TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

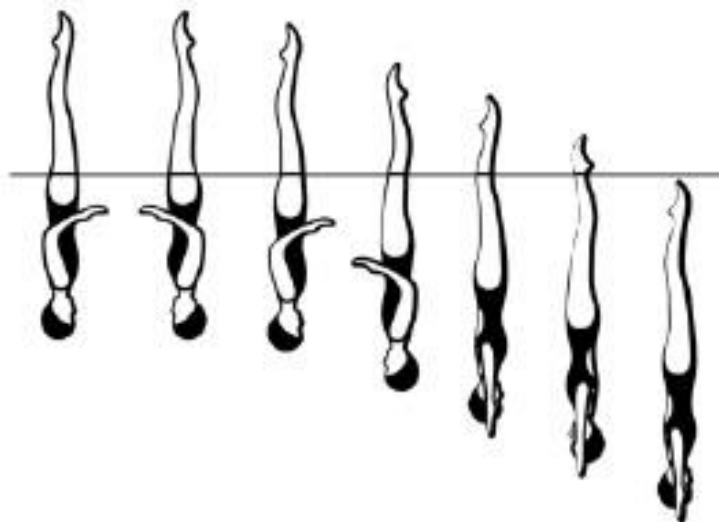
Juniorki (16-18 lat) – rocznik 2004-2006

Zawodniczki w losowej kolejności wykonują trzy określone poniżej elementy obowiązkowe zespołu technicznego (wg. Przepisów FINA). Ocena próby dokonywana jest przez panel sędziowski na podstawie przepisów FINA. Zawodniczkom przed próbą zostaną naniesione przez sędziów oznaczenia w połowie długości uda.

**Pierwszy element** – Łamana z nogami prostopadle do powierzchni wody. Wyskok do pionu. Nie obniżając wysokości, jedna noga zgina się do pionu z nogą ugiętą. Szybka śruba 180° w czasie gdy zgięta noga prostuje się do pionu.



**Drugi element** – Pion. Twist Spin – po wykonaniu Pół Twista bez żadnej pauzy/przerwy wykonywana jest śruba ciągła o rotacji 720° (2 rotacje).






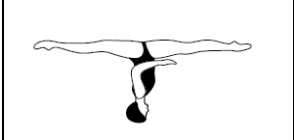

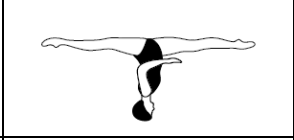

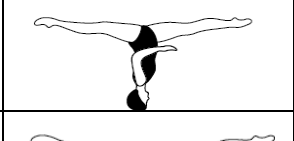

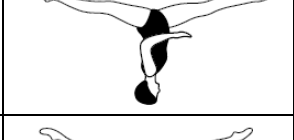



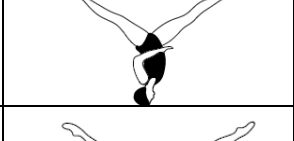




## REGULAMIN TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

## 2. Test gibkości.

Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2007-2009Juniorki (16-18 lat) – rocznik 2004-2006

Zawodniczki wszystkich kategorii wiekowych wykonują fragment figury Ariana z pozycji szpagatowej. Następnie utrzymując pozycję i ustawienie nóg względem powierzchni wody, rotują biodra o 180°. Ocena próby dokonywana jest przez panel sędziowski na podstawie przepisów FINA. Każdy szpagat (prawy, poprzeczny, lewy) podlega osobnej ocenie. Każda pozycja powinna zostać pokazana przez utrzymanie jej przez min. 3 sekundy. Ocena poszczególnych szpagatów zgodnie z wytycznymi w tabeli poniżej .

Skala ocen		Kąt szpagatu (stopnie)			Poziom wody
Perfekcyjne / Bliskie perfekcji	<b>9.5</b>	180 (szpagat płaski)			Korcze i nogi suche
Bardzo dobre	<b>8.5</b>	170-180			Nogi suche
Dobre	<b>7.5</b>	160-170			Nogi prawie suche
Kompetentne	<b>6.5</b>	150-160			Nogi częściowo suche, krocze pod wodą
Poprawne (Satisfakcjonujące)	<b>5.5</b>	130-140			Nogi częściowo suche, krocze pod wodą
Z brakami	<b>4.5</b>	110-120			Stopy nad wodą, nogi pod wodą
Słabe	<b>3.5</b>	do 100			Stopy wychodzą z wody pionowo
Trudno rozpoznawalne	<b>0.1 – 2.9</b>	nożyce			Stopy wychodzą z wody pionowo

## REGULAMIN TESTÓW DO KADRY NARODOWEJ PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

## 3. Próba pływacka.

Zawodniczki w seriach ustalonych na podstawie zadeklarowanych czasów pokonują dystans 200m stylem zmiennym rozpoczynając skokiem startowym ze słupka.

W próbie ocenie podlega czas, oddzielnie dla każdej kategorii wiekowej wg poniższych tabel. Każdy odcinek dystansu musi zostać pokonany w całości właściwym stylem w kolejności.

Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2007-2009 i Juniorki (16-18 lat) – rocznik 2004-2006

<b>200 m stylem zmiennym</b>	
<b>Czas min. : sek.</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 2:45	10
2:46 – 2:53	9
2:54 - 3:00	8
3:01 - 3:07	7
3:08 - 3:15	6
3:16 - 3:23	5
3:24 - 3:30	4
3:31 - 3:37	3
3:38 - 3:45	2
3:46 - 3:50	1
> 3:51	0

## 4. Pomiar cechy gimnastycznej.

Zawodniczki wykonują siad prosty. Mierzona jest odległość od opuszka palucha do linii podłogi przy jednoczesnym utrzymaniu przez zawodniczkę prostych kolan i pięt na podłodze.

W przypadku różnicy pomiędzy pomiarem prawej i lewej stopy liczy się średni wynik. Ocena próby dokonywana jest na podstawie tabeli.

<b>Odległość opuszka palucha od podłoża cm</b>	<b>Ilość punktów</b>
0 – 3,0	10
3,1 – 3,5	9
3,6 - 4,0	8
4,1 - 4,5	7
4,6 - 5,0	6
5,1 - 5,5	5
5,6 - 6,0	4
6,1 - 6,5	3
6,6 – 7,0	2
7,1 – 7,5	1
pow. 7,6	0