



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: SPORTU
Zakład: PŁYWANIA



Pływanie

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Bielec, Grzegorz, dr, pitajlo@interia.pl
2. Chrościelewski, Jarosław, dr, jchroscielewski@op.pl
3. Klajman, Paweł, mgr, pkhajman@gmail.com
4. Makar, Piotr, dr, piotrmakar@wp.pl
5. Pęczak, Alicja, dr, alicjapeczak@wp.pl
6. Przybylski, Stanisław, prof. nadzw. dr hab., stanislawprzybylski@onet.eu
7. Waade, Barbara, dr, waade@post.pl

Wybrane techniki pływania sportowego



Materiały informacyjne dla studentów AWFIS kierunku Turystyka i Rekreacja

Test Coopera 12' - weryfikacja sprawności pływackiej

Tabela 1. Normy czasowe dla studentów – Test Coopera 12' w wodzie

	3	3,5	4	4,5	5
Kobiety	250-300	300-375	375-475	475-550	> 550
Mężczyźni	300-350	350-450	450-550	550-625	> 625

Technika pływania stylem grzbietowym

1. Ruchy nóg
2. Ruchy ramion
3. Koordynacja ruchów NN i RR z oddychaniem
4. Skok startowy

Technika pływania stylem dowolnym (kraulem)

1. Ruchy nóg
2. Ruchy ramion
3. Koordynacja ruchów NN i RR z oddychaniem
4. Skok startowy

Technika pływania stylem klasycznym

1. Ruchy nóg
2. Ruchy ramion
3. Koordynacja ruchów NN i RR z oddychaniem
4. Skok startowy



Sprawdzian umiejętności



*Ocena techniki pływania
dwóch wybranych technik
na dystansie 50m*