

Styl motylkowy - delfin – ocena techniki pływania – dystans 50 m

	Charakterystyka standardowej techniki pływania			Punktacja			
				Samoocena		Ocena	
Położenie ciała	Pozycja ciała - na piersiach, kąt ataku tułowia od - 20 ° do + 20 °						
	Ułożenie głowy - twarz zanurzona w wodzie						
	Ruchy ciała - sinusoidalne (faliste) ruchy ciała						
Ruchy kończyn górnych	Jednoczesne ruchy kończyn górnych						
	Faza właściwa (wiosłująca)	1	Wyprostowanie, nawrócenie kończyn				
		2	Przywodzenie kończyn w stawach barkowych (w bok i lekko w dół)				
		3	Zgięcie dłoniowe kończyn („chwyt wody”)				
		4	Zgięcie (silne) w stawach łokciowych				
		5	Prostowanie w stawach łokciowych - wdech				
		6	Tyłożgięcie w stawach barkowych				
	Faza przygotowawcza	7	Wyjęcie ramion z wody – ramiona, przedramiona, dłonie				
		8	Odwodzenie w stawach barkowych				
		9	Przenoszenie ramion nad wodą – odwracanie kończyn				
		10	Włożenie rąk do wody (na przedłużeniu barków) – dłonie, przedramiona, ramiona				
Ruchy kończyn dolnych	Jednoczesne ruchy kończyn dolnych						
		12	Zgięcie w stawach biodrowych				
		13	Zgięcie w stawach kolanowych				
		14	Zgięcie podszwowe w stawach stopy				
		15	Prostowanie w stawach biodrowych				
		16	Prostowanie w stawach kolanowych				
		17	Zgięcie grzbietowe w stawach stopy				
Koordynacja ruchów kończyn górnych, dolnych i oddychania	Koordynacja - na dwa cykle ruchów kończyn dolnych przypada jeden cykl ruchu kończyn górnych						
	Na jeden cykl ruchu ramion przyda jeden wdech i wydech						
Start							
Nawrót							
	Razem						

1 pkt – element wykonany poprawnie

0 pkt – element nie wykonany lub wykonany źle