

Styl klasyczny – ocena techniki pływania – dystans 50 m

	Charakterystyka standardowej techniki pływania			Punktacja			
				Samoocena		Ocena	
Położenie ciała	Pozycja ciała - na piersiach, kąt ataku tułowia od + 60 ° do – 5 °						
	Ułożenie głowy - wynurzenie głowy z wody w każdym cyklu ruchowym ramion						
	Położenie bioder - nieznacznie, tuż pod powierzchnią wody						
Ruchy kończyn górnych	Równoczesne i symetryczne ruchy kończyn górnych						
	Faza właściwa (wiosłująca)	1	Wyprostowane kończyny (nawrócone) - poślizg				
		2	Przywodzenie kończyn w stawach barkowych (ramiona w bok – lekko w dół)				
		3	Zgięcie dłoniowe rąk („chwyt wody”)				
		4	Zgięcie (silne) w stawach łokciowych - wdech				
		5	Przywodzenie ramion do tułowia (nie przekraczając linii barków)				
	Faza przygotowawcza	6	Prostowanie kończyn w barkach				
		7	Prostowanie łokciowe (łokcie nie mogą się wynurzać ponad powierzchnię wody)				
8		Nawracanie kończyn					
Ruchy kończyn dolnych	Równoczesne i symetryczne ruchy kończyn dolnych						
	Faza przygotowawcza	9	Odwodzenie kończyn				
		10	Zgięcie kolanowe kończyn				
		11	Zginanie biodrowe				
		12	Zgięcie grzbietowe i odwrócenie stóp				
	Faza właściwa	13	Prostowanie kolan				
		14	Przywodzenie i zginanie podeszwowe stóp – poślizg				
Koordynacja ruchów kończyn górnych, dolnych i oddychania	Koordynacja - na jeden cykl ruchowy kończyn górnych przypada jeden cykl kończyn dolnych						
	Ruch wiosłujący ramion – nogi proste, ruch wiosłujący nóg – ręce wysuwane w przód						
	Wykonanie wdechu i wydechu w jednym cyklu ruchowym						
Start							
Nawrót							
	Razem						

1 pkt – element wykonany poprawnie

0 pkt – element nie wykonany lub wykonany źle