

Kraul – ocena techniki pływania – dystans 50 m

	Charakterystyka standardowej techniki pływania			Punktacja				
				Samooocena		Ocena		
Położenie ciała	Pozycja ciała (kąt natarcia zawarty między 0 - 8 °), kąt rotacji tułowia 90 ° (od + 45 ° - 45 °)							
	Ułożenie głowy (twarz zanurzona w wodzie)							
	Położenie ciała (część głowy, barki i część pleców wynurzonych nad powierzchnię wody)							
Ruchy kończyn górnych	Ruchy kończyn górnych naprzemianstronne							
	Ramię wyprostowane (w przedłużeniu stawu ramiennego) rozpoczyna ruch wiosłujący							
	Faza właściwa (wiosłująca) skoordynowana z wdechem	1	Nawrócenie kończyny górnej					
		2	Przywodzenie ramienia w dół – w bok w stawie ramiennym					
		3	Zgięcie dłoniowe ręki					
		4	Zgięcie w stawie łokciowym (50 ° do 95 °)					
		5	Wdech skręt głowy (w bok)					
		6	Prostowanie w stawie łokciowym					
	Faza przygotowawcza skoordynowana z wydechem	7	Tyłożgięcie ramienia					
		8	Odwodzenie ramienia					
		9	Zgięcie w stawie łokciowym					
		10	Wydech – skręt głowy					
11		Prostowanie w stawie łokciowym (włożenie ramienia do wody)						
Ruchy kończyn dolnych	Ruchy kończyn dolnych naprzemianstronne							
		12	Zgięcie w stawie biodrowym					
		13	Zgięcie w stawie kolanowym					
		14	Zgięcie podszwowe w stawach stopy					
		15	Prostowanie w stawie biodrowym					
		16	Prostowanie w stawie kolanowym					
		17	Zgięcie grzbietowe w stawach stopy					
Koordynacja ruchów kończyn górnych, dolnych i oddychania	Koordynacja sześćcio-uderzeniowa (na jeden cykl kończyn górnych przypada sześć uderzeń nóg)							
	Na jeden lub półtora cyklu ruchu ramion przyda jeden wdech i wydech							
Razem								

1 pkt – element wykonany poprawnie

0 pkt – element nie wykonany lub wykonany źle