

## Testy specjalistyczne

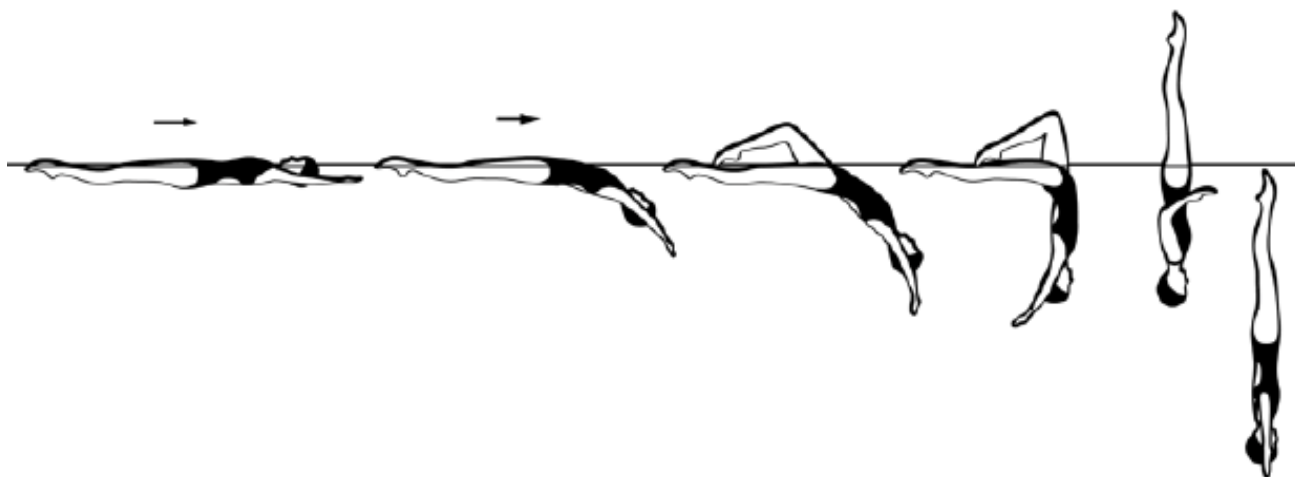
1. Elementy techniczne pływania synchronicznego.





**Maksymalna ilość punktów do uzyskania 30.**

Juniorzy młodsi (13-15 lat) - rocznik 2006-2004

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 dźwigana jest do pionu w czasie gdy zgięta prostuje się, aby uzyskać pozycję pionową. Następnie wykonywana jest śruba ciągła 720 (2 rotacje).



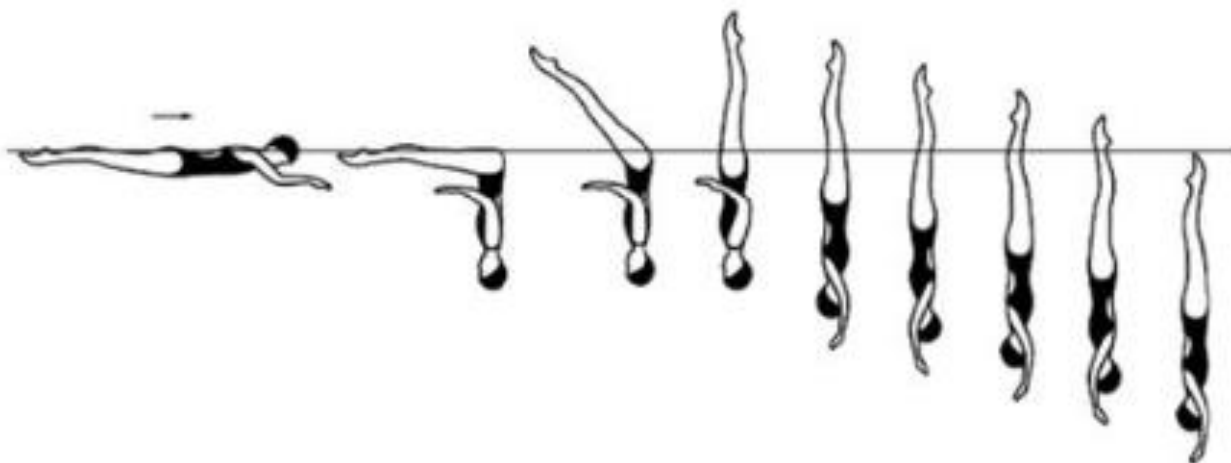
					Total
NVT=	17.5	21.0	31.0	69.5	
PV =	2.52	3.02	4.46		

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

**Drugi element** - 143 Rio 3.1 - Flamingo (fig. 130) wykonywane jest do pozycji Flamingo. Noga horizontalna 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.



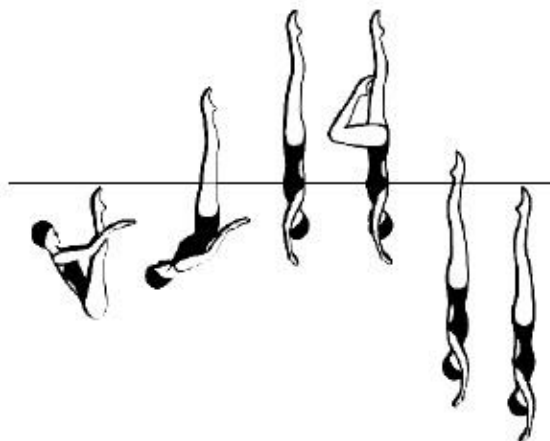
**Trzeci element** – 355F Porpoise Continuous Spin 720 2.1 - Z pozycji podstawowej na piersiach, wykonywane jest przejście do kąta horizontalnego. Nogi dźwigane są do pozycji pionowej. Następnie wykonywana jest śruba ciągła 720 (2 rotacje).



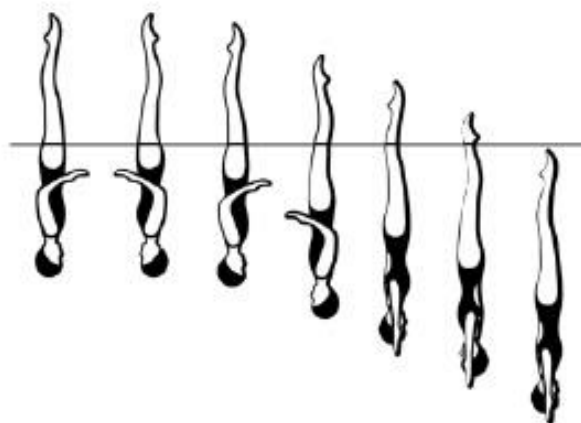
Juniorki (16-17 lat) – rocznik 2003-2002 i Seniorki (18 lat i więcej) – rocznik 2001 i starsze

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).




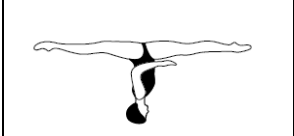

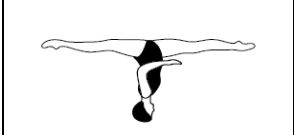

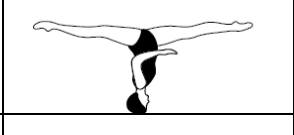

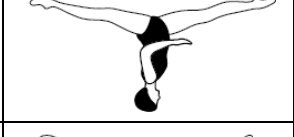

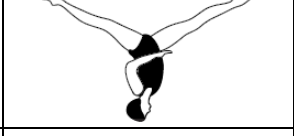

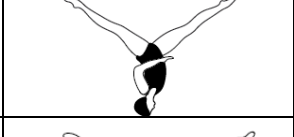




**Trzeci element** – Cyklone do pionu. Nogi są symetrycznie rozkładane do szpagatu. Element kończy wypłynięcie przodem.



## 2. Test gibkości.

**Maksymalna ilość punktów do uzyskania 10.**Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2006-2004,Juniorki (16-17 lat) – rocznik 2003-2002 i Seniorki (18 lat i więcej) – rocznik 2001 i starsze

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 (Satysfakcjonujące)	<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

## Załącznik 2. Testy Specjalistyczne

## 3. Próba pływacka – 200 m stylem zmiennym.

**Maksymalna ilość punktów do uzyskania 15.**

Zawodniczki w seriach ustalonych na podstawie zadeklarowanych czasów pokonują dystans 200m stylem zmiennym startując ze skoku do wody. W próbie oceniany jest czas, oddzielnie dla każdej kategorii wiekowej wg poniższych tabel. Każdy odcinek dystansu musi zostać pokonany w całości właściwym stylem.

Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2006-2004 i Juniorki (16-17 lat) – rocznik 2003-2002

<b>200 m stylem zmiennym (13-17)</b>	
<b>Czas min. : sek.</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 2:45	15
2:46 - 2:50	14
2:51 - 2:55	13
2:56 - 3:00	12
3:01 - 3:05	11
3:06 - 3:10	10
3:11 - 3:15	9
3:16 - 3:20	8
3:21 - 3:25	7
3:26 - 3:30	6
3:31 - 3:35	5
3:36 - 3:40	4
3:41 - 3:45	3
3:46 - 3:50	2
3:51 - 3:55	1
> 3:55	0

Seniorki (18 lat i więcej) – rocznik 2001 i starsze

<b>200 m stylem zmiennym (18+)</b>	
<b>Czas min. : sek.</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 2:35	15
2:36 - 2:40	14
2:41 - 2:45	13
2:45 - 2:50	12
2:51 - 2:55	11
2:56 - 3:00	10
3:01 - 3:05	9
3:06 - 3:10	8
3:11 - 3:15	7
3:16 - 3:20	6
3:21 - 3:25	5
3:26 - 3:30	4
3:31 - 3:35	3
3:36 - 3:40	2
3:41 - 3:45	1
> 3:45	0

## 4. Próba pływacka - SPEC 100 m.

**Maksymalna ilość punktów do uzyskania 15.**

Zawodniczki w seriach ustalonych na podstawie zadeklarowanych czasów, startując z wody pokonują dystans 100m w konkurencji SPEC, która składa się z czterech odcinków 25 metrowych:

1. Ballet leg na dowolną (jedną) nogę.
2. Torpedo sculling (propeller)
3. Pokonania całego dystansu pod wodą w dowolny sposób. Za każde wynurzenie dodawana jest kara czasowa pięć sekund (5 sek.).
4. Deptanie (eggbeater kick)- dystans należy pokonać deptając przodem, z rękoma uniesionymi w linii uszu i z brodą nad wodą.

W próbie oceniany jest czas, oddzielnie dla każdej kategorii wiekowej wg poniższych tabeli. Każdy odcinek dystansu musi zostać pokonany w całości właściwym sposobem.

Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2006-2004 i Juniorki (16-17 lat) – rocznik 2003-2002

<b>100 m SPEC (13-17)</b>	
<b>Czas min. : sek.</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 2:10	15
2:11 - 2:15	14
2:16 - 2:20	13
2:21 - 2:25	12
2:26 - 2:30	11
2:31 - 2:35	10
2:36 - 2:40	9
2:41 - 2:45	8
2:46 - 2:50	7
2:51 - 2:55	6
2:56 - 3:00	5
3:01 - 3:05	4
3:06 - 3:10	3
3:11 - 3:15	2
3:16 - 3:20	1
> 3:20	0

Seniorki (18 lat i więcej) – rocznik 2001 i starsze

<b>100 m SPEC (18+)</b>	
<b>Czas min. : sek.</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 2:05	15
2:06 - 2:10	14
2:11 - 2:15	13
2:16 - 2:20	12
2:21 - 2:25	11
2:26 - 2:30	10
2:31 - 2:35	9
2:36 - 2:40	8
2:41 - 2:45	7
2:46 - 2:50	6
2:51 - 2:55	5
2:56 - 3:00	4
3:01 - 3:05	3
3:06 - 3:10	2
3:11 - 3:15	1
> 3:15	0

5. Korelacja pomiędzy 200 m stylem zmiennym i 100 m SPEC.

**Maksymalna ilość punktów do uzyskania 5.**

Ocenie podlega suma czasów z próby 200 m stylem zmiennym oraz 100 m SPEC.

Juniorki młodsze (13-15 lat) - rocznik 2006-2004 i Juniorki (16-17 lat) – rocznik 2003-2002

<b>Suma czasów 200 zm + 100 SPEC (13-17)</b>		
<b>Czas</b>	<b>Przedziały</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 4:55	< 4:55	<b>5</b>
4:56 - 5:05	4:56 - 5:25	<b>4</b>
5:06 - 5:15		
5:16 - 5:25		
5:26 - 5:35	5:26 - 6:05	<b>3</b>
5:36 - 5:45		
5:46 - 5:55		
5:56 - 6:05		
6:06 - 6:15	6:06 - 6:45	<b>2</b>
6:16 - 6:25		
6:26 - 6:35		
6:36 - 6:45		
6:46 - 6:55	6:46 - 7:15	<b>1</b>
6:56 - 7:05		
7:06 - 7:15		
> 7:15	> 7:15	<b>0</b>

Seniorki (18 lat i więcej) – rocznik 2001 i starsze

<b>Suma czasów 200 zm + 100 SPEC (18+)</b>		
<b>Suma</b>	<b>Przedziały</b>	<b>Ilość punktów</b>
< 4:40	< 4:40	<b>5</b>
4:41 - 4:50	4:41 - 5:10	<b>4</b>
4:51 - 5:00		
5:01 - 5:10		
5:11- 5:20	5:11- 5:50	<b>3</b>
5:21 - 5:30		
5:31 - 5:40		
5:41 - 5:50		
5:51 - 6:00	5:51 - 6:30	<b>2</b>
6:01 - 6:10		
6:11 - 6:20		
6:21 - 6:30		
6:31 - 6:40	6:31 - 7:00	<b>1</b>
6:41 - 6:50		
6:51 - 7:00		
> 7:00	> 7:00	<b>0</b>

## 6. Pomiar cechy gimnastycznej.

**Maksymalna ilość punktów do uzyskania 10.**

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 wynik uśredniony.

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