

Mokymo programos lygiai

Vaikams

1 LYGIS - Nemokantiems plaukti ar bijantiems vandens vaikams.

2 LYGIS - Vaikams, kurie drąsiai jaučiasi vandenyje, nebijo panerti, gali judėti vandenyje su pagalbine plaukimo priemone.

3 LYGIS - Galintiems atlikti taisyklingus judesius kojomis plaukiant ant krūtinės ir nugaros su arba be pagalbinės priemonės. Atlieka bent 3 ritmiškus oro išpūtimus.

4 LYGIS - Vaikams, kurie nuplaukia 10 m. be pagalbinės priemonės ant krūtinės ir nugaros atliekant taisyklingus kojų judesius neliečiant dugno.

5 LYGIS - Vaikams mokantiems atlikti taisyklingus kojų judesius visais keturiais plaukimo būdais.

6 LYGIS - Vaikams kurie nuplaukia mažiausiai 10 m. visais plaukimo būdais, atliekant taisyklingus kojų ir rankų judesius.

7 LYGIS - Galintiems nuplaukti 25 m. nesustojus ir apsisukant atlikti taisyklingus posūkius visais plaukimo būdais.

8 LYGIS - Vaikams nuplaukiantiems nesustojus 100 m. keičiant mažiausiai 3 plaukimo būdus.

9 LYGIS - Gebantiems nuplaukti be sustojimo 400 m. atliekant taisyklingus posūkius.

10 LYGIS - Nuplaukiantiems be sustojimo 800 m. bei 100 m. kompleksiniu būdu atliekant taisyklingus posūkius.

Užsiėmimų trukmė - 45 minutės.