

plavání

Testování z plavání proběhne na Plaveckém stadionu v Českých Budějovicích na 50m bazéně.

Výkonnostní test vytrvalosti, všestrannosti, specializace a vlnění pod vodou bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 25 bodů. Započítány budou 3 nejlépe hodnocené testy, nejlepší z nich dvojnásobným počtem bodů. Za výkonnostní testy lze získat maximálně 100 bodů.

V hodnocení techniky je každý plavecký způsob hodnocen 0-10 body. Počítají se 3 nejlépe hodnocené plavecké způsoby. Za hodnocení techniky lze získat maximálně 30 bodů.

Celkem lze získat **maximálně 130 bodů. Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 80 nebo více bodů.**

Odlišnosti v hodnocení výkonů dívek a chlapců jsou upřesněny u každého testu.

1. specializace 100m I. zp (hlavní plavecký způsob)

Uchazeč odstartuje na zvukový signál ze startovního bloku a plave 100m vybraným plaveckým způsobem. Čas se měří ručně na desetiny sekundy a převádí se na body (viz. tabulka).

body	chlapci								dívky							
	100M		100Z		100P		100Vz		100M		100Z		100P		100Vz	
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
25	1:11,5	lepší	1:14,0	lepší	1:22,5	lepší	1:07,0	lepší	1:16,0	lepší	1:19,0	lepší	1:28,0	lepší	1:11,0	lepší
24	1:11,9	1:11,6	1:14,4	1:14,1	1:22,9	1:22,6	1:07,4	1:07,1	1:16,4	1:16,1	1:19,4	1:19,1	1:28,4	1:28,1	1:11,4	1:11,1
23	1:12,3	1:12,0	1:14,8	1:14,5	1:23,3	1:23,0	1:07,8	1:07,5	1:16,8	1:16,5	1:19,8	1:19,5	1:28,8	1:28,5	1:11,8	1:11,5
22	1:12,7	1:12,4	1:15,2	1:14,9	1:23,7	1:23,4	1:08,2	1:07,9	1:17,2	1:16,9	1:20,2	1:19,9	1:29,2	1:28,9	1:12,2	1:11,9
21	1:13,1	1:12,8	1:15,6	1:15,3	1:24,1	1:23,8	1:08,6	1:08,3	1:17,6	1:17,3	1:20,6	1:20,3	1:29,6	1:29,3	1:12,6	1:12,3
20	1:13,5	1:13,2	1:16,0	1:15,7	1:24,5	1:24,2	1:09,0	1:08,7	1:18,0	1:17,7	1:21,0	1:20,7	1:30,0	1:29,7	1:13,0	1:12,7
19	1:13,9	1:13,6	1:16,4	1:16,1	1:24,9	1:24,6	1:09,4	1:09,1	1:18,4	1:18,1	1:21,4	1:21,1	1:30,4	1:30,1	1:13,4	1:13,1
18	1:14,3	1:14,0	1:16,8	1:16,5	1:25,3	1:25,0	1:09,8	1:09,5	1:18,8	1:18,5	1:21,8	1:21,5	1:30,8	1:30,5	1:13,8	1:13,5
17	1:14,7	1:14,4	1:17,2	1:16,9	1:25,7	1:25,4	1:10,2	1:09,9	1:19,2	1:18,9	1:22,2	1:21,9	1:31,2	1:30,9	1:14,2	1:13,9
16	1:15,1	1:14,8	1:17,6	1:17,3	1:26,1	1:25,8	1:10,6	1:10,3	1:19,6	1:19,3	1:22,6	1:22,3	1:31,6	1:31,3	1:14,6	1:14,3
15	1:15,5	1:15,2	1:18,0	1:17,7	1:26,5	1:26,2	1:11,0	1:10,7	1:20,0	1:19,7	1:23,0	1:22,7	1:32,0	1:31,7	1:15,0	1:14,7
14	1:15,9	1:15,6	1:18,4	1:18,1	1:26,9	1:26,6	1:11,4	1:11,1	1:20,4	1:20,1	1:23,4	1:23,1	1:32,4	1:32,1	1:15,4	1:15,1
13	1:16,3	1:16,0	1:18,8	1:18,5	1:27,3	1:27,0	1:11,8	1:11,5	1:20,8	1:20,5	1:23,8	1:23,5	1:32,8	1:32,5	1:15,8	1:15,5
12	1:16,7	1:16,4	1:19,2	1:18,9	1:27,7	1:27,4	1:12,2	1:11,9	1:21,2	1:20,9	1:24,2	1:23,9	1:33,2	1:32,9	1:16,2	1:15,9
11	1:17,1	1:16,8	1:19,6	1:19,3	1:28,1	1:27,8	1:12,6	1:12,3	1:21,6	1:21,3	1:24,6	1:24,3	1:33,6	1:33,3	1:16,6	1:16,3
10	1:17,5	1:17,2	1:20,0	1:19,7	1:28,5	1:28,2	1:13,0	1:12,7	1:22,0	1:21,7	1:25,0	1:24,7	1:34,0	1:33,7	1:17,0	1:16,7
9	1:17,9	1:17,6	1:20,4	1:20,1	1:28,9	1:28,6	1:13,4	1:13,1	1:22,4	1:22,1	1:25,4	1:25,1	1:34,4	1:34,1	1:17,4	1:17,1
8	1:18,3	1:18,0	1:20,8	1:20,5	1:29,3	1:29,0	1:13,8	1:13,5	1:22,8	1:22,5	1:25,8	1:25,5	1:34,8	1:34,5	1:17,8	1:17,5
7	1:18,7	1:18,4	1:21,2	1:20,9	1:29,7	1:29,4	1:14,2	1:13,9	1:23,2	1:22,9	1:26,2	1:25,9	1:35,2	1:34,9	1:18,2	1:17,9
6	1:19,1	1:18,8	1:21,6	1:21,3	1:30,1	1:29,8	1:14,6	1:14,3	1:23,6	1:23,3	1:26,6	1:26,3	1:35,6	1:35,3	1:18,6	1:18,3
5	1:19,5	1:19,2	1:22,0	1:21,7	1:30,5	1:30,2	1:15,0	1:14,7	1:24,0	1:23,7	1:27,0	1:26,7	1:36,0	1:35,7	1:19,0	1:18,7
4	1:19,9	1:19,6	1:22,4	1:22,1	1:30,9	1:30,6	1:15,4	1:15,1	1:24,4	1:24,1	1:27,4	1:27,1	1:36,4	1:36,1	1:19,4	1:19,1
3	1:20,3	1:20,0	1:22,8	1:22,5	1:31,3	1:31,0	1:15,8	1:15,5	1:24,8	1:24,5	1:27,8	1:27,5	1:36,8	1:36,5	1:19,8	1:19,5
2	1:20,7	1:20,4	1:23,2	1:22,9	1:31,7	1:31,4	1:16,2	1:15,9	1:25,2	1:24,9	1:28,2	1:27,9	1:37,2	1:36,9	1:20,2	1:19,9
1	1:21,1	1:20,8	1:23,6	1:23,3	1:32,1	1:31,8	1:16,6	1:16,3	1:25,6	1:25,3	1:28,6	1:28,3	1:37,6	1:37,3	1:20,6	1:20,3

2. vytrvalost 400m Vz (volný způsob)

Uchazeč odstartuje na zvukový signál ze startovního bloku a plave 400m volným způsobem. Čas se měří ručně na desetiny sekundy a převádí se na body (viz. tabulka).

body		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
chlapci	od	lepší	4:58,1	5:01,1	5:04,1	5:07,1	5:10,1	5:13,1	5:16,1	5:19,1	5:22,1	5:25,1	5:28,1	5:31,1
	do		4:58,0	5:01,0	5:04,0	5:07,0	5:10,0	5:13,0	5:16,0	5:19,0	5:22,0	5:25,0	5:28,0	5:31,0
děvčata	min	lepší	5:18,1	5:21,1	5:24,1	5:27,1	5:30,1	5:33,1	5:36,1	5:39,1	5:42,1	5:45,1	5:48,1	5:51,1
	max		5:18,0	5:21,0	5:24,0	5:27,0	5:30,0	5:33,0	5:36,0	5:39,0	5:42,0	5:45,0	5:48,0	5:51,0

body		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
chlapci	min		5:34,1	5:37,1	5:40,1	5:43,1	5:46,1	5:49,1	5:52,1	5:55,1	5:58,1	6:01,1	6:04,1	6:07,1
	max		5:37,0	5:40,0	5:43,0	5:46,0	5:49,0	5:52,0	5:55,0	5:58,0	6:01,0	6:04,0	6:07,0	6:10,0
děvčata	min		5:54,1	5:57,1	6:00,1	6:03,1	6:06,1	6:09,1	6:12,1	6:15,1	6:18,1	6:21,1	6:24,1	6:27,1
	max		5:57,0	6:00,0	6:03,0	6:06,0	6:09,0	6:12,0	6:15,0	6:18,0	6:21,0	6:24,0	6:27,0	6:30,0

3. všestrannost 200m Pz (polohově)

Uchazeč odstartuje na zvukový signál ze startovního bloku a plave 200m polohový závod. Čas se měří ručně na desetiny sekundy a převádí se na body (viz. tabulka).

body		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	
chlapci	min		2:50,0	2:51,4	2:52,8	2:54,2	2:55,6	2:57,0	2:58,4	2:59,8	3:01,2	3:02,6	3:04,0	3:05,4	3:06,8
	max	lepší	2:50,1	2:51,5	2:52,9	2:54,3	2:55,7	2:57,1	2:58,5	2:59,9	3:01,3	3:02,7	3:04,1	3:05,5	
děvčata	min		3:00,0	3:01,4	3:02,8	3:04,2	3:05,6	3:07,0	3:08,4	3:09,8	3:11,2	3:12,6	3:14,0	3:15,4	3:16,8
	max	lepší	3:00,1	3:01,5	3:02,9	3:04,3	3:05,7	3:07,1	3:08,5	3:09,9	3:11,3	3:12,7	3:14,1	3:15,5	

body		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
chlapci	min		3:08,2	3:09,6	3:11,0	3:12,4	3:13,8	3:15,2	3:16,6	3:18,0	3:19,4	3:20,8	3:22,2	3:23,6
	max		3:06,9	3:08,3	3:09,7	3:11,1	3:12,5	3:13,9	3:15,3	3:16,7	3:18,1	3:19,5	3:20,9	3:22,3
děvčata	min		3:18,2	3:19,6	3:21,0	3:22,4	3:23,8	3:25,2	3:26,6	3:28,0	3:29,4	3:30,8	3:32,2	3:33,6
	max		3:16,9	3:18,3	3:19,7	3:21,1	3:22,5	3:23,9	3:25,3	3:26,7	3:28,1	3:29,5	3:30,9	3:32,3

4. 25m vlnění pod vodou

Uchazeč odstartuje na zvukový signál ze startovního bloku a plave 25m delfinovým vlněním pod vodou. Čas se měří ručně na desetiny sekundy a převádí se na body (viz. tabulka).

* V případě, že uchazeč neuplave celý úsek pod vodou, doplave vlněním na hladině.

body		25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
chlapci	max	a lepší	15,6	16,1	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,1	20,6	21,1
	min		15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0
dívky	max		16,5	16,6	17,1	17,6	18,1	18,6	19,1	19,6	20,1	20,6	21,1	21,6
	min	a lepší	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5

body		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
chlapci	max	21,6	22,1	22,6	23,1	23,6	24,1	24,6	25,1	25,6	26,1	26,6	27,1
	min	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5
dívky	max	22,6	23,1	23,6	24,1	24,6	25,1	25,6	26,1	26,6	27,1	27,6	28,1
	min	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5

5. technika 4x25m (plavecký způsob motýlek, znak, prsa, kraul - čas se neměří)

Hodnotí se start, plavání v úseku pod hladinou, přechod do plavání na hladině, poloha těla, technika dýchání, technika plaveckého záběru a jeho účinnost rukama a nohama.

Počítají se 3 nejlépe hodnocené plavecké způsoby.

Bodování

0 – 5 bodů: závažné nedostatky v technice

6 – 10 bodů: technika zvládnutá přiměřeně k věku uchazeče

chlapci i dívky	Motýlek	0 – 10 bodů
	Znak	0 – 10 bodů
	Prsa	0 – 10 bodů
	Kraul	0 – 10 bodů

Maximálně 30 bodů