



SPORTO MOKYKLA „NEMUNAS“

Mokyklos kriterijai plaukikams

Rudolfo taškų sistema ir 4 taškų minimalūs normatyvai
merginoms ir vaikinams pagal amžių

Rudolfo taškai

VERTINIMAS

Mažiau nei 4	✗	Neatitinka minimalaus standarto
Nuo 4 iki 5,9	●	Minimaliai atitinka
Nuo 6 iki 7,9	●	Tinkamas
Nuo 8 iki 9,9	●●	Stiprus kandidatas
10 ir daugiau	★	Aukštas meistriškumas

4 taškai nėra vienintelis kriterijus

Sprendimas priimamas įvertinus visumą. Ne mažiau svarbu ir tai, ar vaikas:

- lanko 6+ treniruotes;
- puikiai priima krūvį;
- techniškai plaukia;
- turi gerą lankomumą;
- sparčiai progresuoja.

Pasiekti rezultatai bus vertinami po vaikų plaukimo čempionato.

Amžius	50 m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m
8	43,81	1:38,29	3:40,96	7:45,85	16:08,00	30:51,30
9	39,37	1:28,22	3:13,79	6:47,52	14:07,00	28:14,00
10	36,66	1:21,82	2:58,66	6:15,98	13:01,85	26:00,90
11	34,82	1:16,47	2:45,76	5:52,47	12:05,78	23:45,05
12	33,48	1:12,84	2:39,34	5:34,84	11:36,55	22:22,97
13	32,31	1:10,41	2:32,46	5:21,78	11:04,23	21:26,73
14	31,73	1:08,53	2:28,48	5:13,69	10:43,57	20:52,25
15	31,16	1:07,45	2:26,25	5:08,73	10:35,49	20:16,12
16	30,98	1:07,16	2:24,73	5:05,82	10:28,51	20:06,58
17	30,79	1:06,95	2:24,00	5:04,85	10:26,82	19:51,85
18	30,61	1:06,84	2:23,38	5:03,04	10:21,55	19:45,80
OPEN	30,02	1:05,44	2:21,72	4:58,27	10:11,67	19:25,56

Amžius	50 K	100 K	200 K	50 P	100 P	200 P	50 N	100 N	200 N	200 Kpl.	400 Kpl.
8	55,36	2:04,48	4:38,94	49,74	2:08,26	4:50,40	50,52	1:52,43	3:59,89	4:11,74	9:04,50
9	51,33	1:53,46	4:03,90	44,26	1:46,08	4:05,88	45,86	1:40,87	3:35,89	3:39,77	8:12,47
10	46,34	1:42,11	3:40,33	39,88	1:31,13	3:32,32	42,57	1:32,99	3:21,89	3:21,30	7:02,50
11	44,24	1:36,00	3:28,23	37,09	1:24,74	3:10,20	39,62	1:25,92	3:05,42	3:07,56	6:38,39
12	41,74	1:32,20	3:17,74	35,60	1:20,28	2:58,06	37,84	1:21,24	2:56,13	2:57,75	6:18,66
13	40,74	1:28,55	3:10,73	34,21	1:16,21	2:49,87	36,59	1:18,61	2:49,94	2:52,21	6:03,71
14	39,74	1:26,73	3:07,11	33,71	1:14,20	2:44,98	35,91	1:16,93	2:45,99	2:48,00	5:56,83
15	39,07	1:24,83	3:03,31	32,98	1:13,22	2:41,79	35,37	1:15,92	2:42,90	2:45,04	5:51,58
16	38,70	1:24,13	3:00,96	32,62	1:12,53	2:40,76	35,11	1:15,33	2:41,63	2:43,35	5:47,29
17	38,60	1:23,85	2:59,68	32,31	1:12,24	2:40,49	34,71	1:14,71	2:40,74	2:42,70	5:45,71
18	38,42	1:23,13	2:59,08	32,07	1:11,39	2:40,01	34,61	1:14,41	2:39,48	2:42,27	5:44,25

K = krūtine · P = peteliškė · N = nugara · Kpl. = kompleksinis plaukimas

Amžius	50 m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m
8	42,01	1:36,93	3:33,56	7:51,90	16:20,10	31:09,45
9	39,28	1:27,95	3:13,29	6:55,01	14:31,20	27:37,70
10	36,52	1:21,88	2:56,43	6:08,41	13:01,20	24:39,42
11	34,32	1:15,04	2:45,82	5:47,58	12:06,82	22:56,98
12	32,03	1:09,94	2:35,07	5:22,03	11:28,22	21:46,09
13	30,30	1:06,44	2:25,93	5:10,50	10:51,67	20:34,36
14	29,25	1:04,32	2:21,27	5:01,48	10:27,29	19:54,17
15	28,51	1:02,44	2:16,72	4:51,97	10:12,04	19:19,85
16	28,17	1:01,75	2:14,93	4:46,50	9:55,49	18:54,58
17	27,78	1:00,89	2:13,46	4:42,63	9:44,97	18:37,39
18	27,37	59,92	2:11,93	4:39,22	9:40,30	18:31,91
OPEN	26,68	58,50	2:08,41	4:31,56	9:25,53	17:58,78

Amžius	50 K	100 K	200 K	50 P	100 P	200 P	50 N	100 N	200 N	200 Kpl.	400 Kpl.
8	56,36	2:06,60	4:41,93	49,16	1:54,95	5:14,60	49,40	1:48,97	4:01,35	4:12,89	9:10,55
9	51,30	1:54,33	4:09,38	44,30	1:41,64	4:21,36	45,98	1:41,31	3:35,17	3:38,62	8:04,00
10	47,03	1:43,60	3:42,35	40,03	1:31,11	3:35,30	42,36	1:32,37	3:18,78	3:19,60	7:06,67
11	43,54	1:36,12	3:27,01	36,78	1:23,62	3:08,57	39,30	1:25,96	3:05,24	3:04,82	6:35,84
12	40,39	1:28,55	3:11,66	34,10	1:17,20	2:53,88	36,52	1:19,33	2:52,13	2:52,92	6:09,70
13	38,10	1:23,22	3:01,45	32,33	1:12,21	2:42,16	34,71	1:14,64	2:42,87	2:43,71	5:48,79
14	36,63	1:20,30	2:54,82	31,24	1:09,80	2:36,36	33,64	1:12,22	2:37,15	2:39,01	5:38,95
15	35,82	1:18,52	2:51,63	30,49	1:07,40	2:31,29	32,65	1:10,39	2:33,15	2:33,97	5:30,49
16	35,27	1:16,85	2:46,75	29,91	1:06,09	2:28,61	31,82	1:08,80	2:30,21	2:32,27	5:23,70
17	34,46	1:15,76	2:43,89	29,58	1:05,72	2:26,26	31,33	1:07,59	2:28,20	2:30,14	5:19,45
18	33,89	1:14,78	2:42,07	29,19	1:04,24	2:24,95	30,88	1:07,02	2:26,48	2:27,47	5:15,98
OPEN	32,73	1:11,98	2:37,99	28,28	1:02,56	2:21,35	30,12	1:05,07	2:22,09	2:24,06	5:08,96

K = krūtine · P = peteliškė · N = nugara · Kpl. = kompleksinis plaukimas