



مشخصات دانش آموز و مدرسه

نام و نام خانوادگی: _____ پایه: _____ آموزشگاه: _____ سر مربی: _____
تعداد کل جلسات برگزار شده در سال تحصیلی: _____ تعداد جلسات حضور: _____ سطح عملکرد: _____ رشته ورزشی: _____

نوع رشته ورزشی : شنا												
آشنایی با آب و شناوری ها												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	دویدن در آب				4	فلوت پشت				7	سر خوردن روی پشت	
2	تخلیه هوا				5	لاک پشت				8	پریدن	
3	فلوت سینه				6	سر خوردن روی سینه				9	استارت نشسته	
آموزش مقدماتی کرال سینه و پشت و با دوچرخه												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	بای کرال سینه				4	بای پهلو (راست و چپ)				7	چرخش از سینه به پشت	
2	بای کرال پشت				5	مهارت شناوری در عمیق				8	پریدن در عمیق	
3	نفس گیری کرال سینه				6	استارت 2و1				9	چرخش از پشت به سینه	
آموزش تکمیلی کرال سینه و پشت و مقدماتی قورباغه												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	دست کرال سینه				4	هماهنگی کرال پشت				7	دست مقدماتی قورباغه	
2	دست کرال پشت				5	استارت کرال پشت				8	بای مقدماتی قورباغه	
3	هماهنگی کرال سینه با هوا گیری				6	استارت کرال سینه				9	برگشت کرال سینه و کرال پشت	
اصلاح تکنیک کرال سینه و پشت و تکمیلی قورباغه و مقدماتی پروانه												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	50متر کرال سینه هواگیری هر دو طرف				4	بای قورباغه				7	برگشت قورباغه	
2	50متر کرال پشت همراه با استارت و برگشت				5	هماهنگی شنا قورباغه				8	حرکت موج	
3	دست قورباغه				6	استارت قورباغه				9	مقدماتی سالتو سینه	
اصلاح تکنیک قورباغه و تکمیلی پروانه و آمادگی جهت شرکت در مسابقات کرال سینه و کرال پشت												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	50متر قورباغه همراه با استارت و برگشت				4	هماهنگی پروانه				7	تمرینات سرعتی	
2	دست پروانه				5	استارت پروانه				8	تمرینات استقامتی	
3	نفس گیری پروانه				6	برگشت پروانه				9	200متر کرال سینه 100متر کرال پشت	
اصلاح تکنیک پروانه و رکورد کرال سینه جهت آماده سازی نجات غریق و شرکت در مسابقات سه شنا اصلی (سینه - پشت - قورباغه)												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	تمرینات انتروال سینه				4	مختلط انفرادی 4*25				7	رکورد 100متر قورباغه	
2	رکورد 200متر کرال سینه				5	زیر آبی 20متر				8	انواع قوس ها	
3	کرال سر بالا و قورباغه سر بالا 50متر				6	تمرینات استقامت سینه و قورباغه 400متر				9	سالتو سینه و پشت	
رکورد 200متر سینه و قورباغه 25درصد کمتر از حداکثر رکورد نجات غریق و آماده سازی جهت شرکت در مسابقات چهار شنا اصلی												
ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	عالی	خوب	متوسط	ردیف	تکنیک ها	متوسط
1	مختلط انفرادی 4*50				4	شنا پهلو (قیچی) 100 متر				7	رکورد 400متر سینه	
2	تمرینات استقامت 800 متر				5	پشت مقدماتی 100 متر				8	2دقیقه دوچرخه با دست بالا	