

Siguldas Peldēšanas skola

Kurkulīši (6-18 mēneši) apgūst un uzlabo:

- niršanas elementus;
- pūst burbuļus ūdenī;
- kāju un roku kustināšanu uz muguras un vēdera.



Vardītes (1,5 – 2,5 gadi) apgūst un uzlabo:

- niršanas elementus: prot ienirt un iznirstot satvert priekšmetu;
- spēju izpildīt lēcieni no peldbaseina malas ar vecāku palīdzību;
- kāju un roku kustināšanu uz muguras un vēdera.

Grundulīši (2,5 – 4 gadi) apgūst un uzlabo:

- komunikāciju, sociālizāciju, komandas rotaļas ūdenī;
- patstāvīgi lekt no peldbaseina malas;
- roku un kāju darbību brīvā stilā;
- spēju izpildīt vingrinājumus pēc komandas.

Asariši (5 – 7 gadi) apgūst un uzlabo:

- patstāvīgi ieiet un iziet no ūdens, izmantojot kāpnes vai peldbaseina malu;
- iegremdēšanos ūdenī aizturot elpu;
- spēju izelpot zem ūdens veidojot burbuļus ūdenī;
- patstāvīgi lekt no peldbaseina malas;
- pirmos peldēšanas stilu kustību elementus;
- slīdējuma tehniku uz krūtīm un uz muguras.

Līdaciņas (7 – 10 gadi) apgūst un uzlabo:

- slīdējuma tehniku uz krūtīm un uz muguras;
- peldēšanas stilu kraulā uz krūtīm (var nopeldēt 25m);
- peldēšanas stilu uz muguras (var nopeldēt 25m);
- dažādus niršanas elementus;
- citu peldēšanas stilu elementus (tauriņstils, brasa).

Delfīni (11 – 14 gadi) apgūst un uzlabo:

- niršanas tehnikas dziļumā un tūlumā;
- starta lēcienus un apgriezienus;
- peldēšanas stilu kraulā uz krūtīm un uz muguras;
- dažādus peldēšanas stilus (tauriņstils, brass);
- roku un kāju kustību saskaņošanu.

Līdz
31.augustam
Līguma
parakstīšana
un pirmā
mēneša
abonementa
apmaksa

Pirmajā
pusgadā
apmeklētas
vidēji
17
nodarbības

Decembris
SI-Peld
treniņ-
sacensības

Otrajā
pusgadā
apmeklētas
vidēji
23
nodarbības

Maijs
SI-Peld
treniņ-
sacensības

Līdz
15. maijam
atvērta
nodarbība
kopā ar
vecākiem

Maija pēdējā
nedēļā gada
novērtējums
un licību
izsniegšana

Paldies mūsu Siguldas Peldēšanas skolas 2023/2024. gada sezonas atbalstītājam Mangajam un Cido.



SIGULDAS
PELDĒŠANAS SKOLA



Ata Kronvalda iela 7A, Sigulda



peldi@siguldassports.lv



27888159



siguldassports.lv