

PŁYWACZKA

Poziom trudności 2



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przedstawi zasady bezpieczeństwa w czasie pływania.		
2	Przeplynie 100 metrów w tym połowę na plecach.		
3	Przeplynie 50 metrów dwoma stylami.		
4	Skoczy do wody z wysokości 1 metra dowolnym sposobem i od razu przeplynie pod wodą 10 metrów.		
5	Wyciągnie trzy przedmioty znajdujące się 1,5 metra pod wodą.		
6	Przeplynie 50 metrów w ubraniu lub z ciężarkiem.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

