

# PŁYWACZKA DOSKONAŁA

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Zastęp: \_\_\_\_\_

Stopień: \_\_\_\_\_ Data rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas pływania.		
2	Przeplynie 150 metrów co najmniej trzema różnymi stylami pływackimi.		
3	Skoczy do wody z wysokości 1 metra na kilka sposobów i od razu przeplynie pod wodą 20 metrów.		
4	Wykona poprawnie nawroty.		
5	Wyciągnie trzy przedmioty znajdujące się 2 metry pod wodą.		
6	Przeplynie 100 metrów w ubraniu i wyjdzie na brzeg.		

Uwagi :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

