

UMIEM PŁYWAĆ

Poziom trudności 1



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Weźmie udział w prezentacji zasad bezpieczeństwa podczas pływania.		
2	Przeplynie 50 metrów dowolnym stylem i w dowolnym czasie.		
3	Położy się na wodzie i utrzyma się na niej przez 2 minuty.		
4	Przeplynie 25 metrów w ubraniu lub z ciężarkiem.		
5	Skoczy do wody z wysokości 60 cm sposobem dowolnym.		
6	Wytrzyma pod wodą co najmniej 20 sekund.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

