

OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że.....

(imię i nazwisko dziecka)

opanował/a podstawowe umiejętności pływackie:

(X) zaznacz opanowane umiejętności

1.Wydechy do wody:

- brak wykonania wydechu do wody,
- pojedyncze wydechy do wody,
- wykonanie co najmniej 5 wydechów do wody,

2.Skok na nogi do wody głębokiej ze słupka:

- brak wykonania skoku do wody,
- skok do wody z siadu,
- skok do wody na nogi z makaronem,
- skok do wody na nogi bez makaronu

3.Leżenie na grzbiecie – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- brak umiejętności,
- meduza w pozycji na grzbiecie z przyborem (makaron, deska),
- meduza w pozycji na grzbiecie – nogi opadają,
- meduza w pozycji na grzbiecie – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

4.Leżenie na piersiach – meduza (ramiona i nogi ustawione szeroko w bok) – utrzymanie równowagi ciała i pływalność

- brak umiejętności,
- meduza w pozycji na piersiach z przyborem (makaron, deska),
- meduza w pozycji na piersiach – nogi opadają,
- meduza w pozycji na piersiach – wytrzymanie w pozycji powyżej 10 sek.

5.Nurkowanie w głąb – głąb.1- 1,2m i wyłowienie przedmiotu:

- brak umiejętności,
- zanurzenie głowy pod lustro wody,
- zejście po żerdzi pod lustro wody i wyjęcie przedmiotu,

- Wyłowienie przedmiotu z dna o głębokości 1-1,2 m.

6. Poślizg na piersiach na odcinku 5m:

- brak umiejętności,
- poślizg na piersiach z przyborem (deska, makaron),
- poślizg na piersiach do 5 m,
- poślizg na piersiach powyżej 5 m.

7. Poślizg na grzbiecie na odcinku 5m:

- brak umiejętności,
- poślizg na grzbiecie z przyborem (deska, makaron),
- poślizg na grzbiecie do 5 m,
- poślizg na grzbiecie powyżej 5 m.

8. Praca nóg do kraula na grzbiecie

- brak umiejętności,
- przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru 15 m,
- przepłynięcie nogami do kraula na grzbiecie bez przyboru powyżej 15 m

9. Praca nóg do kraula na piersiach

- brak umiejętności,
- przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 10m,
- przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odc. 15m,
- przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku 25 m.
- przepłynięcie nogami do kraula na piersiach z przyborem (deska, makaron) na odcinku powyżej 25 m.

10. Technika pływania kraulem na grzbiecie.

- brak umiejętności,
- przepłynięcie kraulem na grzbiecie z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc. 15m,
- przepłynięcie kraulem na grzbiecie dokładanką na odc. 15m
- przepłynięcie kraulem na grzbiecie na odcinku 25 m.

11. Technika pływania kraulem na piersiach

- brak umiejętności,
- przepłynięcie kraulem na piersiach z przyborem – dokładanka (deska, makaron) na odc.15m,
- przepłynięcie kraulem na piersiach dokładanką na odc.15m
- przepłynięcie kraulem na piersiach na odcinku 25 m.

które pozwalają mu/jej na uczęszczanie do III lub IV klasy sportowej o profilu pływanie.

.....

(podpis instruktora, trenera)