

18. Utrzymuj się na wodzie przez dwie minuty łącznie,
używając dwóch różnych technik pracy nóg.

Zaliczono: data, podpis

PŁYWAK ŚREDNIOZAAWAN- SOWANY

Intermediate Swimming



Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2026 r.

Sprawność zdobywana przez:

.....

18. Utrzymuj się na wodzie przez dwie minuty łącznie,
używając dwóch różnych technik pracy nóg.

Zaliczono: data, podpis

PŁYWAK ŚREDNIOZAAWAN- SOWANY

Intermediate Swimming



Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2026 r.

Sprawność zdobywana przez:

.....

Wymagania próby na sprawność

1. Zademonstruj naprzemienne oddychanie podczas pływania kraulem.
Zaliczono: data, podpis
2. Zademonstruj ratowniczy skok do wody z brzegu basenu/pomostu.
Zaliczono: data, podpis
3. Zademonstruj skok do wody na główkę z pozycji stojącej (np. z krawędzi basenu lub pomostu, słupka startowego).
Zaliczono: data, podpis
4. Zademonstruj skok startowy (długi, płytki skok do wody na główkę) z krawędzi basenu lub pomostu, słupka startowego.
Zaliczono: data, podpis
5. Przepleć 10 metrów stylem klasycznym (żabką).
Zaliczono: data, podpis
6. Przepleć 10 metrów stylem bocznym (sidestroke).
Zaliczono: data, podpis
7. Przepleć 15 metrów pod wodą.
Zaliczono: data, podpis
8. Przepleć 25 metrów żabką na plecach (elementary backstroke).
Zaliczono: data, podpis

9. Przepleć 10 metrów delfinem.
Zaliczono: data, podpis
10. Przepleć 50 metrów kraulem.
Zaliczono: data, podpis
11. Przepleć 10 metrów stylem grzbietowym.
Zaliczono: data, podpis
12. Zademonstruj nawrót otwarty na brzuchu.
Zaliczono: data, podpis
13. Zademonstruj nawrót otwarty na plecach.
Zaliczono: data, podpis
14. Omów zasady bezpieczeństwa podczas skakania z trampoliny lub platformy.
Zaliczono: data, podpis
15. Omów rozpoznawanie urazów kręgosłupa.
Zaliczono: data, podpis
16. Zademonstruj podparcie barków i bioder uszkodzonego w płytkiej wodzie przy podejrzeniu urazu kręgosłupa.
Zaliczono: data, podpis
17. Zademonstruj zanurzenie nogami w dół z powierzchni wody (feet-first surface dive).
Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Zademonstruj naprzemienne oddychanie podczas pływania kraulem.
Zaliczono: data, podpis
2. Zademonstruj ratowniczy skok do wody z brzegu basenu/pomostu.
Zaliczono: data, podpis
3. Zademonstruj skok do wody na główkę z pozycji stojącej (np. z krawędzi basenu lub pomostu, słupka startowego).
Zaliczono: data, podpis
4. Zademonstruj skok startowy (długi, płytki skok do wody na główkę) z krawędzi basenu lub pomostu, słupka startowego.
Zaliczono: data, podpis
5. Przepleć 10 metrów stylem klasycznym (żabką).
Zaliczono: data, podpis
6. Przepleć 10 metrów stylem bocznym (sidestroke).
Zaliczono: data, podpis
7. Przepleć 15 metrów pod wodą.
Zaliczono: data, podpis
8. Przepleć 25 metrów żabką na plecach (elementary backstroke).
Zaliczono: data, podpis

9. Przepleć 10 metrów delfinem.
Zaliczono: data, podpis
10. Przepleć 50 metrów kraulem.
Zaliczono: data, podpis
11. Przepleć 10 metrów stylem grzbietowym.
Zaliczono: data, podpis
12. Zademonstruj nawrót otwarty na brzuchu.
Zaliczono: data, podpis
13. Zademonstruj nawrót otwarty na plecach.
Zaliczono: data, podpis
14. Omów zasady bezpieczeństwa podczas skakania z trampoliny lub platformy.
Zaliczono: data, podpis
15. Omów rozpoznawanie urazów kręgosłupa.
Zaliczono: data, podpis
16. Zademonstruj podparcie barków i bioder uszkodzonego w płytkiej wodzie przy podejrzeniu urazu kręgosłupa.
Zaliczono: data, podpis
17. Zademonstruj zanurzenie nogami w dół z powierzchni wody (feet-first surface dive).
Zaliczono: data, podpis