

PŁYWAK DOSKONAŁY-
PŁYWACZKA DOSKONAŁA ***

DH.

DRUŻYNA.....

1. Przepląnął/przepląnęła 400 m (dziewczęta) i 600 m (chłopcy) w wodzie stojącej, lub 800 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy) z prądem co najmniej dwoma stylami.

2. Przepląnął/przepląnęła pod wodą 15 metrów.

3. Uczestniczył/a w wyznaczaniu kąpieliska zgodnie z przepisami.

4. Zademonstrował/a w wodzie sposób ratowania tonącego.