

SPRAWDZIAN DO KLASY O PROFILU – PŁYWANIE:

Przeplnięcie dystansu 75 m (3 długości basenu) trzema stylami pływackimi:

25 m kraulem na piersiach,

25m stylem grzbietowym,

25m stylem klasycznym („żabką”) – ocena techniki pływania.

25 m z deską – leżenie na piersiach, nogi do kraula – ocena szybkości pływania.