



## KARTA PLNENIA ODBORKY

# PLAVEC

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

### Zelený stupeň

| Podmienka  | Dátum splnenia | Podpis inštruktora |
|--|----------------|--------------------|
| 1. Ľubovoľným spôsobom som zaplával 100 m.   |                |                    |
| 2. Ovládam aspoň dva štýly plávania (kraul, prsia, znak, motýlik) a každým z nich som zaplával 25 m.             |                |                    |
| 3. Zaplával som 15 m pod hladinou.   |                |                    |
| 4. S predmetom v ruke som preplával 25 m tak, že som ho nenamočil.   |                |                    |
| 5. Naučil som družinu dve vodné hry alebo pohybové aktivity.   |                |                    |
| 6. S kamarátom predstavujúcim topiaceho sa som uplával aspoň 15 m. Predviedol som zásady prvej pomoci topiacemu. |                |                    |
| <b>Zelený stupeň som získal:</b>   |                |                    |

### Červený stupeň

| Podmienka  | Dátum splnenia | Podpis inštruktora |
|--|----------------|--------------------|
| 1. Kraulom a prsiami som zaplával 50 m, znakom som zaplával 25 m a motýlikom 15 m.                     |                |                    |
| 2. Vydržal som súvislo plávať 12 min alebo 400 m bez časového limitu (mohol som meniť plavecké štýly). |                |                    |
| 3. Vydržal som šliapať vodu 2 minúty s rukami nad vodou.   |                |                    |
| 4. Oblečený som preplával 25 m.  |                |                    |
| 5. Správne som skočil štartový skok (šípku) a aspoň jedného člena oddielu som ho naučil.               |                |                    |
| 6. Usporiadal som oddielové plavecké preteky s rôznymi disciplínami.                                   |                |                    |
| 7. Naučil som ostatných techniku zachraňovania topiaceho sa.   |                |                    |
| <b>Červený stupeň som získal:</b>  |                |                    |



## KARTA PLNENIA ODBORKY

# PLAVEC

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

### Zelený stupeň

| Podmienka  | Dátum splnenia | Podpis inštruktora |
|--|----------------|--------------------|
| 1. Ľubovoľným spôsobom som zaplával 100 m.   |                |                    |
| 2. Ovládam aspoň dva štýly plávania (kraul, prsia, znak, motýlik) a každým z nich som zaplával 25 m.             |                |                    |
| 3. Zaplával som 15 m pod hladinou.   |                |                    |
| 4. S predmetom v ruke som preplával 25 m tak, že som ho nenamočil.   |                |                    |
| 5. Naučil som družinu dve vodné hry alebo pohybové aktivity.   |                |                    |
| 6. S kamarátom predstavujúcim topiaceho sa som uplával aspoň 15 m. Predviedol som zásady prvej pomoci topiacemu. |                |                    |
| <b>Zelený stupeň som získal:</b>   |                |                    |

### Červený stupeň

| Podmienka  | Dátum splnenia | Podpis inštruktora |
|--|----------------|--------------------|
| 1. Kraulom a prsiami som zaplával 50 m, znakom som zaplával 25 m a motýlikom 15 m.                     |                |                    |
| 2. Vydržal som súvislo plávať 12 min alebo 400 m bez časového limitu (mohol som meniť plavecké štýly). |                |                    |
| 3. Vydržal som šliapať vodu 2 minúty s rukami nad vodou.   |                |                    |
| 4. Oblečený som preplával 25 m.  |                |                    |
| 5. Správne som skočil štartový skok (šípku) a aspoň jedného člena oddielu som ho naučil.               |                |                    |
| 6. Usporiadal som oddielové plavecké preteky s rôznymi disciplínami.                                   |                |                    |
| 7. Naučil som ostatných techniku zachraňovania topiaceho sa.   |                |                    |
| <b>Červený stupeň som získal:</b>  |                |                    |