

Egzamin dla grup Kijanki, będzie obejmował:

- ćwiczenia rozgrzewające i oswajające z wodą
- zejście po tyczce na dno basenu i zrobieniu wydechu pod wodą
- przez 2 min swobodne leżenie na plecach z przyborem
- przyplnięcie z deską na piersiach (prawidłowa praca nóg)
- przepłynięcie z deską na brzuchu (prawidłowa praca nóg)
- skok do wody płytkiej (samodzielnie)

Egzamin dla grup Żabki, będzie obejmował:

- nurkowanie po krążek na 1,20
- 25 m stylem grzbietowym - zawody
- 25 m dokładanka do kraula - zawody
- skok do wody głębokiej na głowę z brzegu basenu
- praca nóg w pionie 3x15sekund

Egzamin dla grup Rybki, będzie obejmował:

- 25 m stylem grzbietowym + skok do stylu grzbietowego - zawody
- 25 m stylem dowolnym + nawrót - zawody
- 25 m stylem klasycznym + ruch pod wodą - zawody
- skok do wody ze startu + praca nóg do delfina
- nurkowanie 1,80