

ETAP NAUCZANIA	NAZWA GRUPY I OPIS	ODZNACZENIE	ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI
I ETAP NAUCZANIA	MEDUZY – zajęcia od podstaw dla dzieci w wieku od 4 do 8 lat	BĄBELKI	Zanurzenie głowy pod wodę, wypuszczanie powietrza
		WĘŻE	Przeplnięcie 25 m nogami do stylu dowolnego z „makaronem”
		UKWIAŁ	Przeplnięcie 25m nogami do stylu grzbietowego z „makaronem”
		ROZGWIAZDA	Leżenie 5 sek. na piersiach z głową zanurzoną pod wodą, ręce i nogi rozłożone jak rozgwiazda
		RYBKA	Przeplnięcie 25 m nogami z deską do stylu dowolnego i grzbietowego
		SKRZYNIA SKARBÓW	Wyłowienie przedmiotu z płytkiej części basenu
	OŚMIORNICE – zajęcia dla dzieci, które samodzielnie utrzymują się na wodzie, w wieku od 5 do 11 lat	STRZAŁKA	Przeplnięcie 25 m strzałką na piersiach z zanurzeniem głowy i wypuszczaniem powietrza
		ŻÓŁWIK	Przeplnięcie 25 m dokładanką do stylu grzbietowego z deską
		FOKA	Samodzielny skok do głębokiej wody na nogi z wyłowieniem przedmiotu
		NUREK	Przeplnięcie 25 m stylem dowolnym z prawidłowym oddechem
		KRAB	Przeplnięcie 25 m stylem grzbietowym bez zatrzymania
CERTYFIKAT	„JUŻ PŁYWAM”	<i>Osiągnięcie wszystkich umiejętności</i>	
II ETAP NAUCZANIA	KONIKI MORSKIE – zajęcia dla dzieci, które samodzielnie pływają, w wieku od 5 do 11 lat	RYBA PIŁA	Przeplnięcie 25 m „przekładanką” do stylu dowolnego z prawidłowym oddechem
		PŁASZCZKA	Start z murka, przeplnięcie 10 m strzałką pod wodą
		ZŁOTA RYBKA	Przeplnięcie 50 m stylem grzbietowym bez zatrzymania
		SKALAR	Przeplnięcie 50 m stylem dowolnym, start z murka
		KONIK MORSKI	Przeplnięcie 25 m nogi do stylu klasycznego z deską
	CERTYFIKAT	STYLU GRZBIETOWEGO	<i>Osiągnięcie wszystkich umiejętności</i>
	REKINY- zajęcia dla dzieci, które mają opanowane pływanie stylem grzbietowym i dowolnym, w wieku od 8 do 11 lat	KREWETKA	Przeplnięcie 50 m stylem połączonym (ręce do stylu klasycznego, nogi do stylu dowolnego)
		KALAMARNICA	Start NISKI do stylu grzbietowego ,START ze słupka do stylu dowolnego
		HOMAR	Przeplnięcie 100 m stylem grzbietowym ze startu niskiego
		PŁYWAK	Nawroty do stylu dowolnego i stylu grzbietowego
		FALA	Przeplnięcie 200 m stylem dowolnym, w tym dwie długości basenu przeplnięte na plecach bez zatrzymania
CERTYFIKAT	STYLU DOWOLNEGO	<i>Osiągnięcie wszystkich umiejętności</i>	
III ETAP NAUCZANIA	ŻABY- zajęcia dla dzieci, które pływają stylem dowolnym, grzbietowym i klasycznym. Grupa zaawansowana.	MOTYLEK	Skok startowy ze słupka do stylu klasycznego, z wykonaniem prawidłowego pociągnięcia pod wodą
		BOCIAN	Skok startowy, przeplnięcie 100 m kraulem z poprawnymi nawrotami
		ROPUSZKA	Przeplnięcie 50 m stylem klasycznym z poprawnymi nawrotami
		ORKA	Przeplnięcie 50 m na nogach do stylu motylkowego
		WĘGORZ	Przeplnięcie 50 m „dokładanką” do stylu motylkowego
	CERTYFIKAT	STYLU KLASYCZNEGO	<i>Osiągnięcie wszystkich umiejętności</i>
	DELFINY- zajęcia prowadzone w formie treningowej doskonalenie techniki pływania, nauka pływania stylem motylkowym. Grupa zaawansowana.	DELFINEK	Przeplnięcie 50 m stylem motylkowym
		ZŁOTA RYBKA	Przeplnięcie 200 m stylem zmiennym na czas
		MAŁŻA	Przeplnięcie 25 m pod wodą
		PIRANIA	Test Coopera – 12 minut ciągłego pływania dowolnym stylem
		MOTYLEK	Przeplnięcie 100 m stylem motylkowym
CERTYFIKAT	STYLU MOTYLKOWEGO	<i>Osiągnięcie wszystkich umiejętności</i>	