



FICHA DE ESPECIALIDADE NATAÇÃO



AVALIADO(A):

Nome:

Nascimento:

Reg. UEB:

ATIVIDADES:

item:

data avaliação:

Pré-requisito: Demonstrar que sabe nadar 50 metros em qualquer estilo.

1. Dar um mergulho perfeito da borda de uma piscina

2. Boiar de costas por um período mínimo de 1 minuto, sem bater pés ou mãos

3. Nadar 50 m, qualquer estilo, sem parada.

4. Nadar 50 m, vestido com calça, camisa e meias.

5. Buscar um objeto submerso em uma piscina com profundidade mínima de 3 m.

6. Demonstrar de forma prática, conhecimento de salvamento e de técnica de recuperação de afogados descrevendo as regras de segurança para atividades aquáticas

7. Despir-se (calça, camisa e meias dentro de uma piscina, sem encostar os pés no fundo, em menos de um minuto

8. Atravessar uma piscina submerso, numa distância mínima de 6 m.

9. Nadar 100 m em cada estilo (crawl, costas, peito e borboleta)

10. Nadar 800 m em qualquer estilo, sem parada

11. Mergulhar de uma prancha colocada a uma altura mínima de 3 m da superfície da água em piscina apropriada

12. Rebocar outro nadador, em percurso mínimo de 15 metros

AVALIADOR(A):

Nome:

Profissão:

Local de
Avaliação:

Telefone:

email:

Orientações de preenchimento:

1. Caso haja mais de um avaliador para os itens da ficha, utilizar o verso para informar os dados do avaliador, bem como as atividades e a data que avaliou.

2. Utilize o verso para informações, observações ou descrições adicionais que considerar relevante na certificação dos itens de especialidade.

Obs.: Existem três níveis de especialidades: *Nível I* (quando se atinge um terço das atividades); *Nível II* (dois terços das atividades); *Nível III* (todas as atividades são cumpridas).

As atividades não precisam ser cumpridas na ordem de apresentação.