



# FICHA DE ESPECIALIDADE

## NATAÇÃO



### AVALIADO(A):

Nome

Nascimento

Registro UEB

### ATIVIDADES:

Item	Data da avaliação
1. Dar 1 (um) mergulho perfeito da borda de uma piscina.	
2. Boiar de costas por 1 (um) período mínimo de 1 (um) minuto, sem bater pés ou mãos.	
3. Nadar cinquenta metros, qualquer estilo, sem parada.	
4. Nadar 5 (cinco) metros, vestido com calça, camisa e meias.	
5. Buscar 1 (um) objeto submerso em uma piscina com profundidade mínima de 3 (três) metros.	
6. Demonstrar de forma prática conhecimento de salvamento e de técnicas 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 1 (um) minuto.	
8. Atravessar uma piscina submerso, numa distância mínima de 6m	
9. Nadar cem metros em cada estilo (crawl, costas, peito e borboleta).	
10. Nadar oitocentos metros em qualquer estilo.	
11. Mergulhar de uma prancha colocada a uma altura mínima de 3 (três) metros da superfície da água em piscina apropriada	
12. Rebocar outro nadador, em percurso mínimo de quinze metros.	

**Observação: Demonstrar que sabe nadar 50 metros em qualquer estilo.**

### AVALIADOR(A):

Nome			
Profissão		Local da Avaliação	
Telefone		e-mail	

### 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.