



FICHA DE ESPECIALIDADE

NATAÇÃO
DESPORTOS

NOME

RAMO

LOBINHO

ESCOTEIRO

SÊNIOR

MATILHA/PATRULHA

Pré-requisitos: Demonstrar que sabe nadar fazendo 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 técnicas de recuperação de afogados, descrevendo as regra 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 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 m.

LOCAL E DATA DA CONCLUSÃO DA ESPECIALIDADE

DE

DE

EXAMINADOR

NOME COMPLETO

CONTATO

RG

ENDEREÇO

ASSINATURA PARA ESCANEAMENTO



() 1
1/3 DOS ITENS PROPOSTOS

() 2
2/3 DOS ITENS PROPOSTOS

() 3
3/3 DOS ITENS PROPOSTOS