Egzaminy na stopnie pływackie

I stopień - KROKODYLEK

Zaliczenie odbywa się na brodziku. Wymagania:
- swobodny wydech powietrza pod woda
- obrót ciała w wodzie - "śruba"
- skok na nogi do wody z brzegu (poziom lustra wody)
- wyłowienie z basenu o głębokości 0,4m (brodzik) trzech przedmiotów
  Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień.
  Opłata: 20zł

II stopień - WIELORYBEK

Zaliczenie odbywa się na basenie rekreacyjnym. Wymagania:
- utrzymanie się na powierzchni wody "meduza" - na piersiach i na grzbiecie
- wykonanie skoku do wody z brzegu
- wyłowienie z basenu o głębokości 1,2m określonego przedmiotu bez użycia okularów pływackich
- przepłynięcie z przyborem dystansu 7m na piersiach i 7m na grzbiecie
  Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień.
  Opłata: 20zł

III stopień - REKIN

Zaliczenie odbywa się na basenie sportowym. Wymagania:
- przepłynięcie dystansu 25m dowolnym sposobem
- wykonanie wślizgu do wody
- wyłowienie z basenu o głębokości 1,2m trzech przedmiotów
- wykonanie skoku do wody z wysokości 0,7m (głębokość 1,8m)
  Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień.
  Opłata: 20zł

IV stopień - PIRANIA

Zaliczenie odbywa się na basenie sportowym. Wymagania:
- przepłyniecie dystansu 25m grzbietem
- przepłynięcie dystansu 25m kraulem
- wykonanie skoku startowego z wysokości 0,4m
- przepłynięcie pod wodą 3m
  Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień.
  Opłata: 20zł

V stopień - MŁODSZY PŁYWAK

Zaliczenie odbywa się na basenie sportowym. Wymagania:
- przepłynięcie 200m dowolnym sposobem w tym co najmniej 50m na plecach
- wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7m
- przepłynięcie pod wodą co najmniej 5m
  Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień WOPR-KARTA PŁYWACKA
  Opłata: 25zł

VI stopień - PŁYWAK

Zaliczenie odbywa się na basenie sportowym. Wymagania:
- przepłynięcie 500m dowolnym sposobem
- wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7m
- przepłynięcie pod wodą co najmniej 10m

Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień.
Opłata: 20zł

VII stopień - STARSZY PŁYWAK

Zaliczenie odbywa się na basenie sportowym. Wymagania:
- przepłynięcie 1500m w wodzie stojącej co najmniej dwoma stylami
- wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7m
- przepłynięcie pod wodą 15m i zanurkowanie na głębokość co najmniej 3m po starcie z powierzchni wody

Uczestnik otrzymuje odznakę na czepek, kartę i stopień WOPR – SPECJALNA KARTA PŁYWACKA
Opłata: 40zł

VIII stopień - Młodszy Ratownik WOPR

Stopień Młodszego Ratownika Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego mogą uzyskać osoby które posiadają kartę pływacką lub specjalną kartę pływacką oraz ukończyły 12lat, zaliczyły szkolenie i egzamin końcowy zgodny z programem WOPR.

Uczestnik otrzymuje legitymację i stopień WOPR oraz odznakę członkowską Drużyny Ratowniczej Stołecznego WOPR - O.S.R. Sportteam Opłata zgodna z aktualnymi cenami Stołecznego WOPR