

# РУКОВОДСТВО ПО ВЫБОРУ УРОКОВ ПЛАВАНИЯ

## Бассейн Mount Rainier

### ОЦЕНКИ ПЛАВАНИЯ

Оценки по плаванию (ранее тесты по плаванию) обязательны для всех новых учеников, независимо от участия в других программах. Это гарантирует, что люди будут распределены по правильным уровням и максимальное количество людей смогут принять участие в уроках плавания. Пожалуйста, свяжитесь с нами по телефону 206.824.4722, чтобы запланировать оценку по плаванию.

### КАКИЕ УРОКИ ПЛАВАНИЯ ПОДОЙДУТ МОЕМУ РЕБЕНКУ?

6 месяцев - 3 года Родитель и ребенок	3 - 6 лет Дошкольный уровень 1-3	7 - 14 лет Уровень 1-6
--	-------------------------------------	---------------------------

### НА КАКОМ УРОВНЕ МНЕ СЛЕДУЕТ ЗАПИСАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

#### Дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет (родитель и ребенок):

Все дети этого возраста будут в этом классе.	Родитель и ребенок 1
Необходимо посетить шесть (6) из восьми (8) занятий уровня 1 для родителей и детей.	Родитель и ребенок 2

#### Дети в возрасте от 3 до 6 лет (уровень дошкольного образования 1-3):

Может ли ребенок опустить лицо в воду и пускать пузыри?	Еще нет?	Дошкольный уровень 1
Сможет ли ребенок проплыть на спине 15 секунд и вернуться в положение лицом вперед?	Еще нет?	Дошкольный уровень 2
Может ли ребенок самостоятельно доплыть до инструктора и перевернуться на спину?	Еще нет?	Дошкольный уровень 3
Может ли ваш ребенок проплыть 15 ярдов, переворачиваясь с живота на спину, без посторонней помощи?	Еще нет?	Дошкольный уровень 3+

#### Дети в возрасте от 7 до 14 лет (уровень 1-6):

Может ли ученик войти в воду и выйти из нее, а также проплыть 5 ярдов самостоятельно, опустив лицо в воду?	Еще нет?	Уровень 1
Может ли ученик плыть, используя комбинированные движения рук и ног, и самостоятельно возвращаться в положение плавания на спине?	Еще нет?	Уровень 2
Может ли ученик проплыть 15 ярдов на груди и спине, делая боковое дыхание?	Еще нет?	Уровень 3
Может ли ученик проплыть 25 ярдов кролем на груди и на спине и 15 ярдов брассом?	Еще нет?	Уровень 4
Может ли ученик использовать вход в воду с прыжком и проплыть 25 ярдов кролем, кролем на спине, брассом и баттерфляем?	Еще нет?	Уровень 5
Может ли ученик эффективно плавать всеми четырьмя соревновательными стилями?	Еще нет?	Уровень 6

#### Возраст 15+:

Все взрослые в возрасте 15 лет и старше зачисляются на занятия для взрослых.	Уроки для взрослых
--	--------------------

## **ПЕРЕХОД НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ**

Переход на следующий уровень зависит от посещаемости и способности передавать навыки. Обновление будет предоставлено до открытия регистрации на следующий сеанс. Если вам нужны разъяснения, пожалуйста, обсудите это с ведущим инструктором по плаванию на месте.

## **КОНТАКТ**

Если у вас возникли вопросы или опасения, свяжитесь с нашей стойкой регистрации по адресу [FrontDesk@MtRainierPool.com](mailto:FrontDesk@MtRainierPool.com) или по телефону 206.824.4277.