**ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠ ਚੋਣ ਗਾਈਡ ਮਾਊਂਟ ਰੇਨੀਅਰ ਪੂਲ**

**ਤੈਰਾਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ**

ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਟੈਸਟ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੈਰਾਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 206.824.4722 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਸਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣਗੇ?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 ਮਹੀਨੇ - 3 ਸਾਲ**ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ | **3 - 6 ਸਾਲ**ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 1-3 | **7 - 14 ਸਾਲ**ਪੱਧਰ 1-6 |

**ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

**6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ):**

|  |  |
| --- | --- |
| ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਕਲਾਸ ਲਈ ਹੋਣਗੇ। | ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ 1 |
| ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ ਅੱਠ (8) ਵਿੱਚੋਂ ਛੇ (6) ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) | ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ 2 |

**3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 3):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ਕੀ ਬੱਚਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪਾ ਕੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਫੂਕ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 1 |
| ਕੀ ਬੱਚਾ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 2 |
| ਕੀ ਬੱਚਾ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਕੋਲ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 3 |
| ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ 15 ਗਜ਼ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 3+ |

**7 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 6):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਰੱਖ ਕੇ 5 ਗਜ਼ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪੱਧਰ 1 |
| ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪੱਧਰ 2 |
| ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ 15 ਗਜ਼ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪੱਧਰ 3 |
| ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 25 ਗਜ਼ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਰੀਂਗ ਕੇ ਅਤੇ 15 ਗਜ਼ ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪੱਧਰ 4 |
| ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਾਈਵ ਐਂਟਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 25 ਗਜ਼ ਅੱਗੇ ਕਰੌਲ, ਪਿੱਛੇ ਕਰੌਲ, ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ, ਅਤੇ ਬਟਰਫਲਾਈ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪੱਧਰ 5 |
| ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਾਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? | ਹਾਲੇ ਨਹੀ? | ਪੱਧਰ 6 |

**ਉਮਰ 15+:**

|  |  |
| --- | --- |
| 15 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। | ਬਾਲਗ ਪਾਠ |

**ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ**

ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਤੈਰਾਕੀ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਫਰੰਟ ਡੈਸਕ ਨਾਲ FrontDesk@MtRainierPool.com 'ਤੇ ਜਾਂ 206.824.4277 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।