



# TECHNICAL INSTRUCTOR WATERMANSHIP

(Version 16.11.3)

Nazwisko kandydata na instruktora: \_\_\_\_\_

Poziom kursu: \_\_\_\_\_

Model rebreathera, który będzie używany podczas kursu: \_\_\_\_\_

Początek: \_\_\_\_\_ Koniec: \_\_\_\_\_ Nazwisko IT: \_\_\_\_\_ IT #: \_\_\_\_\_

**Obowiązkowa ocena umiejętności pływackich dla wszystkich kandydatów na instruktora (80 pkt. zalicza)**

**UWAGA: WSZYSTKIE PROGRAMY INSTRUKTORSKIE MUSZĄ ZAWIERAĆ PONIŻSZE ĆWICZENIA I OCENĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ. OCENA MUSI BYĆ WYKONANA W JEDNYM CZASIE, Z PRZERWAMI ODPOCZYNKOWYMI NIEWIĘKSZYMI NIŻ 5 MINUT POMIĘDZY ĆWICZENIAMI. POWTARZAJ TĄ OCENĘ NA KAŻDYM POZIOMIE INSTRUKTORSKIM, JEŚLI UPLYNĘŁO WIĘCEJ NIŻ TRZY (3) MIESIĄCE OD OSTATNIEJ EWALUACJI.**

## 1) Ćwiczenie pierwsze (20 punktów) – Wynik: \_\_\_\_\_

a) Płyn dystans 900 metrów (3000 stóp) w sprzęcie SCUBA (twin plus jedna butla stage)

CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT
25:30 lub mniej	20	29:01 to 29:20	14	31:41 to 32:00	09	32:41 to 32:50	04
25:31 to 26:00	19	29:21 to 29:40	13	32:01 to 32:10	08	32:51 to 33:00	03
27:01 to 27:30	18	29:41 to 30:00	12	32:11 to 32:20	07	33:01 to 33:30	02
27:31 to 28:00	17	30:01 to 30:20	11	32:21 to 32:30	06	33:31 to 34:00	01
28:01 to 28:30	16	30:21 to 31:40	10	32:31 to 32:40	05	powyżej 34 minut	00
28:31 to 29:00	15						

## 2) Ćwiczenie drugie (20 punktów) – Wynik: \_\_\_\_\_

a) Płyn dystans 720 metrów (2400 stóp) w masce, fajce i płetwach.

CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT
17:30 lub mniej	20	20:01 to 20:20	14	21:41 to 22:05	09	23:21 to 23:30	04
17:31 to 18:00	19	20:21 to 20:40	13	22:06 to 22:30	08	23:31 to 23:40	03
18:01 to 18:30	18	20:41 to 21:00	12	22:31 to 22:45	07	23:41 to 23:50	02
18:31 to 19:00	17	21:01 to 21:20	11	23:00 to 23:10	06	23:51 to 24:00	01
18:01 to 19:30	16	21:21 to 21:40	10	23:11 to 23:20	05	powyżej 24 minut	00
19:31 to 20:00	15						

## 3) Ćwiczenie trzecie (20 punktów) – Wynik: \_\_\_\_\_

a) Płyn na dystansie 18 metrów (60 stóp), nie oddychając a następnie rozpocznij oddychanie z alternatywnego źródła powietrza partnera. Kontynuując dzielenie się gazem, płyńcie dystans 240 metrów (800 stóp). Czas liczy się od momentu gdy dwaj nurkowie rozpoczną dzielenie się gazem. Odejmij 5 punktów za każdą nieudaną próbę przepłynięcia 18 metrów.

CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT
8 minut lub mniej	20	09:31 to 9:40	14	10:21 to 10:30	06
08:01 to 8:15	19.5	09:41 to 9:50	13	10:31 to 10:40	04
08:16 to 8:30	19	09:51 to 10:00	12	10:41 to 10:50	02
08:31 to 8:45	18.5	10:01 to 10:10	10	10:51 to 11:00	01
08:46 to 9:00	18	10:11 to 10:20	08	powyżej 11 minut	00
09:01 to 9:10	17				



## TECHNICAL INSTRUCTOR WATERMANSHIP

(Version 16.11.3)

### 4) Ćwiczenie czwarte (5 punktów) – Wynik: \_\_\_\_\_

- a) Przełącz się z automatu głównego na zapasowy, a następnie przełącz się na główny automat odkręcając zawór butli ponownie.

CZAS (MM:SS)	PKT
45 sekund lub mniej	5
0:46 to 1:15	4
1:16 to 1:45	3
1:46 to 2:00	2
2:01 to 2:15	1
powyżej 2:15	0

### 5) Ćwiczenie piąte (5 punktów) – Wynik: \_\_\_\_\_

- a) Wypuść boję.

CZAS (MM:SS)	PKT
45 sekund lub mniej	5
0:46 to 1:15	4
1:16 to 1:45	3
1:46 to 2:00	2
2:01 to 2:15	1
powyżej 2:15	0

### 6) Ćwiczenie szóste (5 punktów) – Wynik: \_\_\_\_\_

- a) Holuj nurka na powierzchni na dystansie 60 metrów (200 stóp) symulując sztuczne oddychanie, a później symulując akcje wezwania wykwalifikowanej pomocy medycznej i zdjęcia sprzętu ofiary. Piętnaście punktów przyznawane jest za wykonanie procedury i technikę według oceny IT. Pięć dodatkowych punktów można uzyskać za czas wykonania, jak w poniższej tabeli.

CZAS (MM:SS)	PKT
3 minuty lub mniej	5
3:01 to 3:30	4
3:31 to 4:00	3
4:01 to 4:30	2
4:31 to 5:00	1
powyżej 5 minut	0

### 7) Podsumowanie oceny umiejętności pływackich instruktora:

POTWIERDZENIE OCENY	WYNIK KOŃCOWY	DATA	PODPIS lub PIN#
Kandydat na instruktora			
Podpis instruktora trenera			

**UWAGA:** Ten formularz musi być przechowywany przez instruktora przez minimum pięć (5) lat. Na prośbę QA lub z powodów prawnych, instruktor prześle IANTD HQ lub lokalnemu biuru IANTD kopię dokumentacji dla wymienionych studentów.