

47. Úszó

Követelmények:



- Fejesugrással menj be a vízbe;
- Ússz 50 métert ruhástól; hosszú ujjú ingben, hosszúnadrágban. Vedd le felsőruhádat a vízben a medence vagy a fenék érintése nélkül;
- Ússz 100-100 métert hátúszással,(kezek keresztbefonva a mellkason) oldalazó úszással.(egyik kezet használva másikat a törzshöz szorítva.);
- Halássz ki két bedobott pénzdarabot, vagy apróbb tárgyat 2 méter mélységről;
- Ússzál 1 kilométert lassú kitartó úszással tetszőleges úszásnemben, fejesugrással kezdj;
- Ugorj bármilyen ugrással (vízbe) nagyobb magasságból (legalább 4 méter);
- Ússzál a víz alatt legalább 18 métert;

Jelvénye:

33 mm átmérőjű, 2mm szélességben pirossal szegett körben cserkészing színű alapon startkőről ugrani készülő úszóalak.

Irodalom, segédanyagok:

Antal Zoltán - Sass Tibor: A magyar Sport kézikönyve, Bp 1984;
Nemzeti Sport évkönyvek.

Megjegyzés:

A különpróba nem része a szakági különpróbáknak.