



Вмілість

Плавання I

Рівень

I проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості



1. Знає правила безпеки та здоров'я при плаванні.

Місце для дати та підпису інструктора



2. Пропливе під водою 10 метрів затримуючи дихання на 10 секунд.

Місце для дати та підпису інструктора



3. Втримається на воді у вертикальній позиції за допомогою ніг і рук одну хвилину, тоді лежачи нерухомо на воді одну хвилину.

Місце для дати та підпису інструктора



4. Пропливе 4-ма стилями плавання:

Місце для дати та підпису інструктора



50 м на спині

Місце для дати та підпису інструктора



50 м кролем

Місце для дати та підпису інструктора



50 м жабкою

Місце для дати та підпису інструктора



50 м боком або метеликом

Місце для дати та підпису інструктора



5. Пропливе довільним стилем 200 м.

Місце для дати та підпису інструктора



6. Розкаже як правильно врятувати потопельника.

Місце для дати та підпису
інструктора