



Вмілість

Плавання II

Рівень

2 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості

1.Опише головні рухи в п'яти стилях плавання.

Місце для дати та підпису інструктора

2.Стрибне у воду з бортика і з тумби.

Місце для дати та підпису інструктора

3.Пропливе під водою 15 метрів затримуючи дихання на 15 секунд.

Місце для дати та підпису інструктора

4.Проплисти 50 метрів з предметом, не змочивши його

Місце для дати та підпису інструктора

5.Пропливе 4-ма стилями плавання:

Місце для дати та підпису інструктора

75 м на спині

Місце для дати та підпису інструктора

75 м кролем

Місце для дати та підпису інструктора

75 м жабкою

Місце для дати та підпису інструктора

75 м боком або метеликом

Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	6.Пропливе довільним стилем 400 м.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7.Покаже як правильно врятувати потопельника.	Місце для дати та підпису інструктора