



Вмілість

Плавання III

Рівень

3 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

**Вимоги до інструктора**

**Вимоги до здобувача вмілості**

1.Здобути вмілість Плавання II

Місце для дати та підпису інструктора

2.Провести гутірку про правила поведінки на воді та як рятувати потопельника.

Місце для дати та підпису інструктора

3.Втриматися на воді 15 хвилин.

Місце для дати та підпису інструктора

4.Проплисти довільним стилем у стоячій воді: 300 м для дівчат, 400 м для хлопців.

Місце для дати та підпису інструктора

5.Продемонструвати використання сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого. Поплисти 10 м, правильно тягнучи до берега потопуючого. (точка здається на відкритій водоймі)

Місце для дати та підпису інструктора