



Вмілість

Плавання I

Рівень

1 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості



Вичислить правила безпеки та здоров'я при плаванні.

Місце для дати та підпису інструктора



Скочить у воду на ноги, та на голову (якщо можливо й безпечно) з дошки і з берега.

Місце для дати та підпису інструктора



Під водою пропливе 10 метрів і вдержеться 10 секунд.

Місце для дати та підпису інструктора



Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 3 хвилини, а 30 секунд з руками над водою.

Місце для дати та підпису інструктора



Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.

Місце для дати та підпису інструктора



Пропливе в одязі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, шкарпетки, сандали чи тенісівки).

Місце для дати та підпису інструктора



Пропливе 4-ма стилями плавання:

Місце для дати та підпису інструктора



50 м на спині

Місце для дати та підпису інструктора



50 м кравлем

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
☐	Пропливе довільним стилем 200 м.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.	Місце для дати та підпису інструктора