



Вмілість

Плавання II

Рівень

2 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 15 метрів і вдержиться 12 секунд.

Місце для дати та підпису
інструктора

Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 7 хвилин, а одну хвилину 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

75 м на спині

Місце для дати та підпису
інструктора

75 м кравлем

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
☐	Пропливе довільним стилем 400 м.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопачого.	Місце для дати та підпису інструктора