Вмілість	Плавання III
Рівень	3 проба
Дата початку здачі	
Дата завршення	
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 25 метрів і вдержиться 15 секунд.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 10 хвилин, а одну хвилину 15 секунд з руками над водою.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Витягне цеглу (або інший тяжкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Пропливе в одежі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Пропливе 4-ма стилями плавання:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	100 м на спині	Місце для дати та підпису інструктора
☐	100 м кравлем	Місце для дати та підпису інструктора

☐	100 м жабкою	Місце для дати та підпису інструктора
☐	25 метеликом	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Пропливе довільним стилем 500 м.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопаючого.	Місце для дати та підпису інструктора