



Вмілість

Кайнокарство – II проба

Рівень

2 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	Успішно пройти передумовну вправу плавання:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) проплисти 75 м будь-яким стилем;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) проплисти 25 м на спині відпочинковим стилем;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) втриматися на глибокій воді протягом 10 хвилин;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) на глибокій воді скинути з себе сорочку, штани й черевики;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) вміти правильно вдягнути та використовувати рятувальний жилет.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Назвати частини канойки та весла; показати, як тимчасово полагодити зламане весло і як залатати діру (2,5 см у діаметрі) у канойці.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати приписи навантаження канойки та правила безпеки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Спустити канойку на воду з кам'янистого берега, з піщого берега та з пристані. Правильно причалити до суші.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати, як гребти наступними способами: відштовх, притяг, широкий розмах, гребний відштовх і стрим.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Провеслувати канойкою одинцем 100 метрів, веслуючи 50 метрів виключно з одного боку канойки, тоді 50 метрів з другого боку.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Правильно перемінюватись місцем сидіння з другою особою в канойці; вискочити і сісти в канойку на воді.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	В повному вбранні проплисти 25 м до берега у тонучій канойці.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Випорожнити свою канойку й перевернути другу затоплену канойку на воді за допомогою власної канойки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Показати, як зробити в парі із партнером портаж з канойкою.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Пояснити, як пізнати в кам'янистій плиткій річці безпечний шлях.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відбути хоча б 20-кілометрову прогульку канойками (не мусить бути в один день).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Показати, як після використання зберігати канойку на березі.	Місце для дати та підпису інструктора