



Вмілість	Плавання III
Рівень	3 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Скочити у воду на ноги, та на голову (якщо можливо й безпечно) з дошки і з берега.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Під водою пропливе 25 метрів і вдержиться 15 секунд.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. 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
<input type="checkbox"/>	5. 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
<input type="checkbox"/>	6. Пропливе в одязі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки)	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Пропливе 4-ма стилями плавання: 100 м на спині, 100 м кравлем, 100 м жабкою, 25 метеликом	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Пропливе довільним стилем 500 м. 9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.	Місце для дати та підпису інструктора