

## LEKKA STOPA

Poziom trudności 1



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Zastęp: \_\_\_\_\_

Stopień: \_\_\_\_\_ Data rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Weźmie udział w harcerskiej grze terenowej z przeszkodami.		
2	Przebędzie określoną przez drużynową trasę w wyznaczonym czasie.		
3	Pokona pięć różnych przeszkód terenowych, w tym przynajmniej dwie pionowe (np. żywoplot, płot, ognisko, mur) i jedną poziomą (np. rów, strumień) przeskakując przez nią.		
4	Utrzymując równowagę przejdzie po kilkumetrowej belce w tę i z powrotem.		
5	Stanie na rękach (z oparciem lub pomocą).		
6	Wykona poprawnie przewrót w przód i w tył.		
7	Utrzyma się przez min. 12 sekund w zwisie na drążku lub gałęzi na ugiętych rękach.		
8	Wyćwiczy rzucanie do celu (np. kamieniem, tyczką, piłką) z odległości min. 10 metrów, osiągając ustaloną przez drużynową liczbę celnych rzutów na dziesięć.		
9	Gra sprawnie w jedną grę zespołową.		

Uwagi :

---

---

---

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

