

LEKKOATLETYCZKA

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Systematycznie ćwicz jedną dyscyplinę lekkoatletyczną.		
2	Zapozna się z zasadami prawidłowego treningu w dyscyplinach lekkoatletycznych i przedstawi je w dowolny sposób.		
3	Weźmie udział w zawodach sportowych. Poprawnie się do nich przygotowuje i rozgrzeje przed udziałem.		
4	Wykona sprawnie przynajmniej jeden z poniższych: skok w dal na przynajmniej 3 m, skok wzwyż na 0,90 m, bieg na 60 m w ciągu 11 sekund lub pchnięcie kulą na 6 m.		
5	Weźmie udział w przygotowaniu zawodów sportowych jednostki. Poprowadzi podczas zawodów jedną konkurencję lekkoatletyczną.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

