

## WROTKARKA

Poziom trudności 2

(Sprawność może być zdobywana na wrotkach lub na rolkach)



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Zastęp: \_\_\_\_\_

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

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Utrzyma równowagę na wrotkach. Jeździ pewnie do przodu i do tyłu.		
2	Wyminie przeszkody znajdujące się na drodze.		
3	Zaprezentuje jazdę na jednej nodze i jazdę slalomową.		
4	Wykona łuk w przód i w tył prawą i lewą nogą na zewnątrz i do wewnątrz.		
5	Zademonstruje bezpieczne hamowanie używając tyłu wrotki.		
6	Zademonstruje pierwszą pomoc przy upadku, stłuczeniu czy złamaniu.		
7	Stosuje odpowiednie ubrania oraz ochraniacze podczas jazdy na wrotkach.		
8	Wybierze się na tor wrotkarski lub do skateparku		

Uwagi :

---

---

---

---

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

