

Imię i nazwisko:



FITNESS

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Wymień co najmniej cztery elementy, dzięki którym można mieć dobrą kondycję fizyczną.	
2	Przebiegnij dystans 800m lub przebiegnij 50m w 10 sekund.	
3	Wykonaj skok wzwyż. Zapisz najwyższy z czterech skoków.	
4	Skacz na skakance przez trzy minuty.	
5	Wykonaj trzy różne ćwiczenia rozciągające. Wytrzymaj w każdej pozycji co najmniej 10 sekund. Rozciągaj: - nogi; - plecy; - ramiona.	
6	Weź udział w biegu przez przeszkody.	
7	Wykonaj następujące czynności: - 10 przysiadów; - wspięcie się na słup, drzewo, po linie; - zwis na drążku na rękach i nogach zgiętych w kolanach.	
8	Weź udział w zorganizowanej dla całego zastępu grze sportowej, np.: piłka, sztafeta, skok przez płotki itp.	

Podpis instruktora

Podpis zastępowego lub drużynowego
