

Imię i nazwisko:



GIMNASTYK

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Zdobądź sprawność Fitness.	
2	Wykonaj co najmniej pięć różnych ćwiczeń na rozgrzewkę. Bądź gotowy do poprowadzenia rozgrzewki i rozciągania przed zajęciami.	
3	Poćwicz skok wżwyż. Zanotuj najlepszy z czterech wyników.	
4	Poćwicz skok w dal. Zanotuj najlepszy z czterech wyników.	
5	Przebiegnij 50m w dziesięć sekund.	
6	Wykonaj poniższe ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none">- przewrót w tył;- gwiazda;- mostek;- przewrót w tył z pozycji stojącej do pozycji stojącej (z podparciem rękami między nogami);- przewrót w przód z fazą lotu;- stanie na głowie;- przewrót w przód z pozycji stojącej do pozycji stojącej (z podparciem rękami między nogami);- przejście po równoważni za każdym krokiem dotykając stopą kolana;- stanie na rękach.	

Podpis instruktora

Podpis zastępowego lub drużynowego
