

Борець І (відновлена вмілість)	Вмілість	Борець І (відновлена вмілість)
	Рівень	1 проба
	Дата початку здачі	
	Дата завершення	
	Прізвище, Ім'я	
Вимоги до інструктора		
Вимоги до здобувача вмілості		
☐	1. Знати основи лицарського кодексу честі.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	2. Займатися більше ніж півроку в секції одного з видів єдиноборств (гопак, спас, бокс, кікбоксинг, вільна чи греко-римська боротьба, самбо, рукопашний бій та ін.)	Місце для дати та підпису інструктора
☐	3. Знати про розвиток українських бойових мистецтв від найдавніших часів до сьогодення, зокрема про види народної боротьби (навхрест, "дужання"), бойове мистецтво козаків.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	4. Скласти ПМД-І, зокрема знати основи допомоги при травмах, які можуть виникнути під час занять своїм видом боротьби.	Місце для дати та підпису інструктора