



Вмілість

Літаючий диск I

Рівень

1 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості

1. Знає історію виникнення літаючого диску (фризбі).

Місце для дати та підпису інструктора

2. Вміє провести розминку перед тренуванням.

Місце для дати та підпису інструктора

3. Вміє правильно виконати 2 основні кидки (бекхенд та форхенд).

Місце для дати та підпису інструктора

4. Знає історію виникнення та базові правила гри в алтимат.

Місце для дати та підпису інструктора

5. Знає основні ігри з літаючим диском (фризбі).

Місце для дати та підпису інструктора