



Вмілість	Перекладина I
Рівень	1 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	Вміє правильно розім'яти м'язи перед тренуванням та виконанням певних елементів.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знає що таке "воркаут", його походження та історію. Знає історію розвитку воркауту в Україні.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виконає базу та елементи на 1 розряд з воркауту:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	База:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підтягування - 10	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання на брусах - 15	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання від підлоги - 20	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись двома руками - 3	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Елементи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підйом переворотом - 3	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Капітанський підйом - 1	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Кут під турніком (хват на ширині плечей) - зафіксувати	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вихід силою на праву руку - 1	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вихід силою на ліву руку - 1	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	База:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підтягування. Виконуються хватом зверху (долоні від себе). У верхній точці підборіддя обов'язково повинно виявитися вище перекладины. Вимагається повне розпрямлення рук при опусканні. При підтягуванні потрібно уникати допомоги ногами у вигляді ривків, поштовхів, махів. Намагайтеся тримати ноги рівними і зведеними.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання на брусах. У верхньому положенні руки повинні розгинатися повністю. У нижньому положенні кут між передпліччям і плечем не повинен перевищувати 90 градусів. Тіло потрібно тримати якомога рівніше (без розгойдування, без ривків, без звивань і т.п.). Потрібно уникати сильного нахилу вперед.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання від підлоги. Руки на ширині плечей. У верхній точці руки повністю випрямлені. У нижній точці відстань між грудьми і підлогою має бути мінімальною. Тіло тримати рівно, не прогинатися. Голова піднята.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись двома руками. Носками доторкнутися до перекладины, ноги намагайтеся тримати прямими. Розгойдування повинно бути мінімальним. Хват (верхній, нижній) за бажанням. Руки не згинати.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись однією рукою. Носками доторкнутися до перекладины, ноги намагайтеся тримати прямими. Розгойдування повинно бути мінімальним. Хват (верхній, нижній) за бажанням. Руку не згинати.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання у вертикальній стійці на руках біля стіни. Руки трохи ширше ширини плечей. Опускання до максимуму (торкання головою). Відтискання до повного випрямлення рук.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Елементи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підйом переворотом. Ноги повинні бути рівними. Обов'язкове випрямлення рук в упорі.	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	Капітанський підйом. Виконання силою (за рахунок сили рук, а не різкого закидання ніг з тазом на турнік). Бажано рівні ноги. Після виконання потрібно виконати вихід в сидяче положення.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Кут під турніком. Ноги повинні бути рівними. Кут між ногами і корпусом повинен бути 90 градусів.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вихід силою на одну. Без розкачування. Без допомоги ніг. Обов'язкове випрямлення рук в упорі.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виходи силою на дві (верхнім, нижнім, вузьким і широким хватом). Без розкачування. При опусканні і при виході в упор потрібно повністю розгинати руки. Обидві руки повинні переходити в верхнє положення одночасно. Хват відповідно з типом виходу. Допомога ногами мінімальна.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Горизонтальний вис ззаду (Ластівка). Тіло повинне бути рівним, та паралельним землі. Хват на ширині плечей (верхнім або нижнім хватом). Ноги повинні бути рівними і зведеними.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Горизонтальний вис спереду. Тіло повинне бути рівним, та паралельним землі. Хват на ширині плечей. Ноги повинні бути рівними і зведеними.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Повільний вихід на дві з кутиком. Спочатку зафіксувати кутик ногами. Кут між ногами і тілом 90 градусів. Підтягування повинно бути повільним (не менше 3 сек.). Обов'язкове випрямлення рук в упорі. У нижньому положенні дозволяється трохи згинати руки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підтягування на одній. В нижньому положенні рука повинна бути рівною. У верхньому положенні підборіддя повинно бути над перекладною. Заборонені: допомога ногами, розгойдування, підстрибування від землі.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Рушник спереду. При підтягуванні до однієї руки друга рука повинна бути рівною. Спочатку потрібно перенести вагу на вільну руку, потім вийти в упор. В упорі руки повинні бути рівними.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Горизонтальний упор. Руки повинні бути або рівними, або зігнутими (залежно від вимоги на розряд). У разі виконання вправи з зігнутими руками, ноги повинні бути рівними і зведеними. У разі виконання вправи з рівними руками - ноги рівні (якщо 6-й розряд - розведені, на 7-й - зведені).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Сильовий оборот вперед (підйом переворотом). Оборот повинен бути виконаний за рахунок сили, а не за рахунок помаху ногами перед виконанням елементу.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Прапорець. Тіло паралельне землі. Висіти боком. Виконується на будь-якому вертикальному снаряді. Руки рівні.	Місце для дати та підпису інструктора