



Вмілість

Перекладина II

Рівень

2 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до здобувача вмілості

| | | |
|--------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Проведе одне тренування з гуртком або куренем | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Виконає базу та елементи на 2 розряд з воркауту: | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | База: | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Підтягування - 15 | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Відтискання на брусах - 20 | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Відтискання від підлоги - 30 | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись двома руками - 6 | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись однією рукою - 2 | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Елементи: | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Вихід силою на дві - 2 | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | Підйом переворотом - 6 | 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) - 3 секунди | Місце для дати та підпису інструктора |