



Вмілість

Перекладина III

Рівень

3 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	Проведене турнір або змагання з воркауту	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виконає базу та елементи на 3 розряд з воркауту:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	База:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підтягування - 20	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання на брусах - 25	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання від підлоги - 40	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підняття рівних ніг у висі на турнік утримуючись двома руками - 12	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись однією рукою - 6	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Відтискання у вертикальній стійці на руках біля стіни - 2	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Елементи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вихід силою на дві - 5	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Підйом переворотом - 10	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вихід силою на дві нижнім хватом - 1	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Кут під турніком (вузьким хватом) - 3 секунди	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Горизонтальний вис ззаду («ластівка») - 3 секунди	Місце для дати та підпису інструктора