



Вмілість

Літаючий диск I

Рівень

1 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

**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