

DŁUGODYSTANSOWIEC



1. Potrafi poprzez trening pod okiem rodzica, instruktora lub nauczyciela przygotować się do biegu na dystansie 10 kilometrów.
2. Przebiegnie dystans 10 km w czasie poniżej 1 godzina 30 minut.
3. Zna i zastosuje zasady zdrowego biegania, a szczególnie: uzupełnianie płynów, dostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych, odpowiedniej rutyny przygotowawczej przed biegiem – rozgrzewki.
4. Wie jak zachować się po ukończonym biegu.

ZHP

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ

„DŁUGODYSTANSOWIEC”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....

Podpis drużynowego

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Potrafi poprzez trening pod okiem rodzica, instruktora lub nauczyciela przygotować się do biegu na dystansie 10 km			
2. Przebiegnie dystans 10 km w czasie poniżej 1.5 godzin			
3 Zna i zastosuje zasady zdrowego biegania			
4. Wie jak zachować się po ukończonym biegu			

Sprawność przyznano Rozkazem Drużyny/Hufca z dnia.....

.....

Podpis drużynowego

Data