

DŁUGODYSTANSOWIEC



1. Potrafi poprzez samodzielny trening lub z pomocą, instruktora lub trenera przygotować się do biegu na dystansie półmaratońskim

2. Przebiegnie dystans 20 km (13.1 m) w czasie poniżej 3 godzin

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 długodystansowym

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 samodzielny trening lub z pomocą, instruktora lub trenera przygotować się do biegu na dystansie półmaratońskim			
2. Przebiegnie dystans 20 km (13.1 m) w czasie poniżej 3 godzin			
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 długodystansowym			

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

.....
Podpis drużynowego

Data