

LEKKOATLETA



1. Osiągnie poniżej podane minima z 4 konkurencji wybierając jedną z każdej grupy:

Biegi - 100m. 13 sekund
400m. 80 sekund

Skoki- w dał 3.55m.
w zwyż 1.30m.

Rzuty - dyskiem (1kg) 16.5m.
piłką(130g) 42m.
rzut kulą (4kg) 7.3m.

Siła - wspina się po linie do wysokości 5m.,
leżąc na brzuchu podniesie się rękami 14 razy.

2. Opowie jak stosuje zasady higieny w sporcie.

3. Opowie o tradycjach olimpiad i wymieni kilka ostatnich.

Uwaga: Punkt nr. 1 opisuje minima dla normalnie rozwijających się chłopców w wieku lat 14.

ZHP
Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „LEKKOATLETY”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....
Podpis drużynowego

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Wykaże się osiągnięciem minimum w biegu, skoku, rzutach i sile.			
2. Zna i stosuje zasady higieny w sporcie.			
3. Opowie o tradycjach olimpiad i wymieni kilka ostatnich.			

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

.....
Podpis drużynowego

Data