

Имя скаута:

Специальность: «Ратник»



- Уметь делать разминку
- Знать основные стойки, базовые движения выбранного вида единоборств.
- Знать и выполнять приемы страховки и само страховки.
- Уметь выполнять атакующие и защитные движения на верхнем, среднем, нижнем уровнях(руками и ногами).
- Уметь выполнять учебные связки (не менее 5)
- Знать формальные комплексы своего вида единоборств.
- Физическая кондиция: 30 отжиманий, 40 подъёмов туловища, 50 приседаний.

подпись руководителя (или учителя): _____ дата: _____