Z Á Z N A M O V Á K A R T A

Hlava III. - OSNOVA ZÁKLADNÉHO ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU VOĽNÉHO PÁDU AFF

CVIČENEC	INŠTRUKTOR
Meno:	Meno: .....
Dát. nar.:	Platnosť inš. opr. do: .....
Adresa:	Adresa: .....
Telefón:	Telefón: .....

Č. úl.	Názov úlohy	Príprava na úlohu vykonaná			
		Dňa:	Inštruktor:	Podpis inštr.	Podpis žiaka
1.	Nácvik otvárania padáku				
2.	Nácvik ovládania tela, kĺzanie				
3.	Nácvik ovládania tela, otáčky o 90°				
4.	Nácvik samostatného voľného pádu				
5.	Nácvik otáčok				
6.	Nácvik sált				
7.	Preskúšavací zoskok				
8.	Individuálny zoskok pod dohľadom inštruktora				

9.	Individuálne zdokonaľovacie zoskoky				
		Príprava na zoskok vykonaná			
	Náplň zoskoku	Dňa:	Inštruktor:	Podpis inštr.	Podpis žiaka