

ZWIĄZEK HARCERSTWA POLSKIEGO

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

SPRAWNOŚĆ WĘDROWNICZA „DŁUGODYSTANSOWIEC”



PROTOKÓŁ PRÓBY

Druh

Data urodzenia Stopień

Przydział służbowy Funkcja

Jest dopuszczony do odbycia próby przed komisją Hufca

Rzeczoznawca:

E-mail:

Kwalifikacje:

Data

Podpis dopuszczającego

Wymagania	Ocena	Podpis i data
1. Potrafi poprzez samodzielny trening lub z pomocą, instruktora lub trenera przygotować się do biegu na dystansie półmaratońskim		
2. Przebiegnie dystans 21 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		

Do wypełnienia przez przewodniczącego komisji

Do Hufcowego Hufca Harcerzy

Na podstawie odbytej próby z wynikiem

Proszę o przyznanie sprawności wędrowniczej DŁUGODYSTANSOWIEC

Druhowi

Data

Podpis przewodniczącego komisji

Sprawność przyznano Rozkazem Hufca L..... z dnia

Data

Podpis hufcowego