**Аттестационный лист воспитанника клуба «Хулиганы»**

**Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ник (псевдоним)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1 ступень обучения**

**ОФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Количество** | **Упражнение** | **Зачёт** |
| **1** | 2 | Подтягивания |  |
| **2** | 10 | Отжимания |  |
| **3** | 10 | Пресс |  |
| **4** | 60 секунд | Стойка на голове |  |

**Топ Рок**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название элемента** | **Вариация** | **Зачёт** |
| **5** | Кросс Степ | 2 |  |
| **6** | Крис Кросс |  |  |
| **7** | Три Стэп |  |  |

**Фут Ворк**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название элемента** | **Вариация** | **Зачёт** |
| **8** | Ту степ – 2 шага |  |  |
| **9** | Рашен Степс | 2 |  |
| **10** | СС | 3 |  |
| **11** | Основные стойки футворка | 3 |  |

**Фризы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название элемента** | **Позиции** | **Зачёт** |
| **14** | На голове | 2 |  |
| **15** | На плече |  |  |
| **16** | Черепаха |  |  |

**Переходы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17** | **Название элемента** | Вариации |  |
| **18** | Гоу Даун | Переход вниз |  |
| **19** | Даун Рок | Переход вверх |  |
| **20** | Точка | 2 |  |