PLEZALNI KLUB
ROGAŠKA SLATINA

DATUM:	

Ime in Priimek	PREČKA	VZGIBI	SKLECE	TREBUŠNJAKI	Blokada na drogu/sek

Testiranje izvajal	

PREČKA – pleza se iz desnega položnega dela stene proti levemu po spodnji tretjini višine stene (stena je razdeljena na petine 5/5 oz. na procente 20% = 1/5 stene)
VZGIBI – delajo se na drogu zraven stene, prijem spredaj!
SKLECE – normalno
TREBUŠNJAKI – pravilni z rokami tesno ob glavi/za glavo ali na prsih
BLOKADA – na drogu zraven stene, prijem spredaj, blokada se drži v »0°« (0° - pomeni, da imaš roko/e čisto pokrčeno) na obeh rokah za določeno število sekund na drogu!