

SNOWBOARD II



1. Potrafi wymienić elementy Dekalogu Narciarskiego Międzynarodowej Federacji Narciarskiej i krótko powiedzieć na czym one polegają.
2. Wie jak wybrać odpowiedni sprzęt do snowboardingu (np. Kask, snowboard, zapięcia, buty), który jest bezpieczny i wygodny (np. Biorąc pod uwagę umiejętność jazdy, wzrost, wagę itd.).
3. Odpowiednio się ubierze do jazdy i wyjaśni, dlaczego odzież wybrana jest ciepła i ochronna.
4. Pokaże jak korzystać i utrzymywać wiązania i wyjaśni stosowanie różnych metod do wiązania. Wyjaśni potrzebę paska mocującego ("leash") .
5. Potrafi korzystać z jednego rodzaju wyciągu narciarskiego (wie jak na niego bezpiecznie wchodzić i jak z niego schodzić nie wywalając się lub innych) oraz wytłumaczy jak korzystać z dwóch innych rodzaju wyciągów narciarskich.
6. Zjedzie na łagodnym stoku kontrolując prędkość i kierunek i wykona poślizg w bok.
7. Na nieco bardziej stromym zboczu zjedzie trawersem.
8. Zna i umie wytłumaczyć na czym polega międzynarodowy system oznakowania szlaku/trasy (np. System kolorów, symboli itd.).
9. Omówi możliwe urazy przewrócenia się do przodu, wie jak im zapobiec, i co zrobić przy innych wypadkach.

ZHP

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „SNOWBOARD II”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....

Podpis rzeczoznawcy

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Dekalog Narciarski			
2. Wie jak wybrać odpowiedni sprzęt			
3. Odpowiednio się ubierze			
4. Pokaże jak korzystać i utrzymywać wiązania			
5. Korzysta z wyciągu narciarskiego			
6. Zjedzie na łagodnym stoku			
7. Zjedzie trawersem			
8. System oznakowania szlaku			
9. Omówi możliwe urazy przewrócenia się do przodu			

Sprawność przyznano Rozkazem Hufca z dnia.....

.....

Podpis hufcowego

Data