

ENTUZJASTKA NARCIARSTWA

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Zademonstruje pierwszą pomoc w przypadku urazu kończyny dolnej i górnej oraz w razie odmrożenia. Opatry rane głowy.		
2	Zaplanuje całonocną trasę na umiarkowanym poziomie korzystając z mapy terenu.		
3	Odbyła w terenie górskim cztery całonocne wycieczki.		
4	Przejdzie przez zbocze.		
5	Zademonstruje skrety równoległe o krótkim, średnim i długim promieniu.		
6	Zrobi boczny poślizg i bezpiecznie zahamuje (hockey stop) po każdej stronie.		
7	Bezpiecznie i z kontrolą jeździ na nartach na zielonym i niebieskim szlaku. Co najmniej raz zjedzie czarnym szlakiem.		
8	Przedstawi w dowolny sposób historię narciarstwa, międzynarodowe stowarzyszenia narciarskie na świecie oraz konkurencje uprawiane w mistrzostwach świata.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

