

JEŹDŹE NA SNOWBOARDZIE

Poziom trudności 2



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	W dowolny sposób przedstawi zasady bezpieczeństwa na stoku i podczas jazdy na desce. Zademonstruje pierwszą pomoc przy upadku, stłuczeniu, odmrożeniu i złamaniu.		
2	Dbą o sprzęt na którym jeździ. Nasmaruje deskę oraz naprawi niewielkie uszkodzenie wiązań. Zademonstruje bezpieczne noszenie snowboardu.		
3	Poprawnie zakłada i ściąga sprzęt przed i po jego użytku. Odpowiednio ubiera się do jazdy.		
4	Zaprezentuje ześlizg prosty i skośny z zatrzymaniem, jazdę w skos stoku przodem i tyłem oraz skręt ślizgowy rotacyjny.		
5	W czasie kontrolowanego zjazdu zaprezentuje kilka sztuczek.		
6	Odbędzie w terenie górskim przynajmniej dwie wycieczki na desce.		
7	W dowolny sposób przedstawi na czym polega międzynarodowy system oznakowania trasy.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

