

## NARCIARKA

Poziom trudności 2



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 drobne skaleczenie. |      |        |
| 2     | Przedstawi poprawny ubiór i jadrospis na całonocną wycieczkę narciarską.  |      |        |
| 3     | Odbędzie w terenie górskim dwie wycieczki narciarskie.  |      |        |
| 4     | Na łagodnym zboczu pokaże prosty zjazd plugiem, zjazd równoległy i hamowanie plugiem.                                       |      |        |
| 5     | Zademonstruje połączone zakręty z plugu.  |      |        |
| 6     | Na umiarkowanym zboczu zademonstruje od 5 do 10 równoległych zakrętów.  |      |        |
| 7     | Poprawnie skorzysta z jednego rodzaju wyciągu narciarskiego.  |      |        |
| 8     | Przedstawi w dowolny sposób historię narciarstwa, konkurencje oraz różne rodzaje sprzętu.                                   |      |        |

Uwagi :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

