

NARCIARKA POCZĄTKUJĄCA

Poziom trudności 1



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przedstawi system znakowania szlaków narciarskich kraju zamieszkania.		
2	Opowie czym zajmuje się Patrol Narciarski, jak go zidentyfikować i jak wezwac pomoc.		
3	Odbędzie w terenie górskim jedną całodniową wycieczkę narciarską.		
4	Przedstawi odpowiednie ubranie na narty.		
5	Zademonstruje, jak założyć i zdjąć narty, oraz jak je bezpiecznie przenosić.		
6	Zademonstruje, jak wstać po upadku.		
7	Poprawnie skorzysta z jednego rodzaju wyciągu narciarskiego.		
8	Wykona zwrot w miejscu, podejście jodelką i bokiem, zjedzie oraz skreci plugiem.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

