

NARCIARZ



1. Jeździ na nartach:
a/ swobodnie jeździ na nartach w terenie płaskim, z kijkami,
b/ przejedzie większą przestrzeń.
2. Wykonuje zwroty:
a/ wykona dowolnie zwrot w prawo i w lewo, w terenie płaskim,
b/ Obróci się w tył przez przekładankę lub wyskok.
3. Opanował zjazdy:
a/ podchodzi po łatwym stoku, używając krystianii równoległej i ześlizgu bocznego,
b/ zjedzie na wprost z kijkami lub bez nich,
c/ wyminie dowolną przeszkodę widoczną z daleka,
d/ zjedzie na dół po łagodnym stoku, krótkim slalomem i zatrzyma się na oznaczonym miejscu lub na rozkaz prowadzącego próby, używając "pługa".
4. Wykona podejście na niewielką pochyłość krokiem rozkraczonym.
5. Zna konserwację nart i wykaże się dobrą konserwacją własnych nart.
6. Zna higienę narciarską, wie jak się rozgrzewać na nartach i jak odpoczywać, aby nie narazić się na przeziębienie.

ZHP
Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „NARCIARZA”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....
Podpis drużynowego

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Jeździ na nartach.			
2. Wykonuje zwroty.			
3. Opanował zjazdy.			
4. Wykona podejście na niewielką pochyłość krokiem dowolnym.			
5. Zna konserwację nart i wykaże się dobrą konserwacją własnych nart.			
6. Zna higienę narciarską.			

Sprawność przyznano Rozkazem Drużyny/Hufca z dnia.....

.....
Podpis drużynowego

Data