

SNOWBOARD I



1. Lubi uprawiać zimowe sporty, umie jeździć na desce snowboardowej.
2. Wie jak zachowuje się powierzchnia stoku w czasie różnych warunków atmosferycznych (np. marznący deszcz, świeże opady śniegu, odwilż).
3. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo. Wie w jakich warunkach nie powinno się jeździć na desce (np. Mocna mgła, kiedy śnieg na stoku jest bardzo twardy/zmrożony). Jeździ w bezpiecznych miejscach, dba o prawidłową kulturę jazdy (np. Zwraca uwagę na innych na stoku, wie kiedy i kto ma pierwszeństwo na stoku).
4. Ułoży i przedstawi w sposób dowolny pamiętnik, kolaż, afisz, prezentację PowerPoint itd.)
 - a. Historię snowboardingu uwzględniając udział kobiet w tym sporcie.
 - b. Wymieni konkurencje w kraju zamieszkania i olimpiadzie.
 - c. Wymieni kilku mistrzów snowboardingu, uwzględniając kobiety.
 - d. Wymieni konkurencje i style uprawiania snowboardingu (np. Freestyle, Styl alpejski, Freeride, Snowcross) i wie czym się różnią.
5. Wie czym jest ratrak („snow groomer”) i do czego on służy.
6. Potrafi korzystać z wyciągu narciarskiego (wie jak na niego bezpiecznie wchodzić i jak z niego schodzić nie wywalając się lub innych).
7. Zademonstruje jak się łatwo i bezpiecznie nosi snowboard.
8. Wie jak się odpowiednio ubrać do jazdy na desce, potrafi się odpowiednio zabezpieczyć przed mrozem.
9. Dbą o sprzęt na którym jeździ: smaruję deskę, naprawia niewielkie uszkodzenia wiązań. Wie gdzie należy się zgłosić aby naprawić większe uszkodzenia lub zmienić ustawienia wiązań.
10. Zademonstruje swoje umiejętności jazdy na snowboard: umie opanować prawidłową pozycję podstawową (czyli umie wstać i potrafi utrzymać równowagę), umie się ześlizgnąć na palcach („frontside”) lub na piętach („backside”), umie wykonać skręt ślizgowy rotacyjny, zaprezentuje jazdę obydwoma stronami snowboard wyhamowywanie.

ZHP

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „SNOWBOARD I”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....

Podpis rzeczoznawcy

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Lubi uprawiać zimowe sporty			
2. Powierzchnia stoku			
3. Uwaga na bezpieczeństwo			
4. Ułoży pamiętnik			
5. Wie czym jest ratrak			
6. Korzysta z wyciągu narciarskiego			
7. Jak się nosi snowboard			
8. Wie jak się ubrać do jazdy			
9. Dbą o sprzęt na którym jeździ			
10. Zademonstruje umiejętności			

Sprawność przyznano Rozkazem Hufca z dnia.....

.....

Podpis hufcowego

Data