

Imię i nazwisko:



NARCIARZ

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Opisz, w jaki sposób dbać o narty i buty.	
2	Zademonstruj, w jaki sposób: - nieść narty; - założyć narty; - zapiąć wiązania.	
3	Zademonstruj, jak wejść pod górę na nartach metodą schodkowania i jodełką oraz obrót o 180 stopni, stojąc na stoku.	
4	Zademonstruj ześlizg bokiem oraz przejazd po muldach.	
5	Zademonstruj skręt w prawo, w lewo oraz zatrzymanie.	
6	Opisz różne rodzaje śniegu.	
7	Wykonaj jedno z poniższych zadań: - slalom składający się z 6 bramek; - bezpieczny wjazd wyciągiem dla początkujących i udany zjazd z góry dla początkujących.	

Podpis instruktora

Podpis zastępowego lub drużynowego
