

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2023 r.

JAZDA NA DESKOROLCE

Skateboarding



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2023 r.

JAZDA NA DESKOROLCE

Skateboarding



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Używaj sprzętu ochronnego: kasku, ochraniaczy na łokcie, ochraniaczy na kolana, butów za kostkę i rękawic wspierających nadgarstki. Dowiedz się dlaczego powinno się go nosić.

Zaliczono: data, podpis

2. Nazwij wszystkie części deskorolki.

Zaliczono: data, podpis

3. Rozłóż i złóż deskorolkę. Wymień łożyska, ureguluj stopień dokręcenia śrub i trucków.

Zaliczono: data, podpis

4. Przedstaw osiem z wymienionych umiejętności. Pięć z nich powinno być zademonstrowanych na rampie.

- a. Tic tac – przejedź 10 m na płaskim podłożu od momentu startu do końca.
- b. Ollie – podskocz minimum 10 cm nad ziemią
- c. Boardslide – przejedź minimum 1 m
- d. Zjedź i wjedź na rampę o wysokości 2-3 metrów
- e. Gurreo Slide
- f. Impossible
- g. Pompowanie na rampie
- h. Acid Drop
- i. Kickflip
- j. Ollie z wskokiem na podwyższenie
- k. Frontside grind i backside grind
- l. Carving
- m. Jazda na pump tracku

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Używaj sprzętu ochronnego: kasku, ochraniaczy na łokcie, ochraniaczy na kolana, butów za kostkę i rękawic wspierających nadgarstki. Dowiedz się dlaczego powinno się go nosić.

Zaliczono: data, podpis

2. Nazwij wszystkie części deskorolki.

Zaliczono: data, podpis

3. Rozłóż i złóż deskorolkę. Wymień łożyska, ureguluj stopień dokręcenia śrub i trucków.

Zaliczono: data, podpis

4. Przedstaw osiem z wymienionych umiejętności. Pięć z nich powinno być zademonstrowanych na rampie.

- a. Tic tac – przejedź 10 m na płaskim podłożu od momentu startu do końca.
- b. Ollie – podskocz minimum 10 cm nad ziemią
- c. Boardslide – przejedź minimum 1 m
- d. Zjedź i wjedź na rampę o wysokości 2-3 metrów
- e. Gurreo Slide
- f. Impossible
- g. Pompowanie na rampie
- h. Acid Drop
- i. Kickflip
- j. Ollie z wskokiem na podwyższenie
- k. Frontside grind i backside grind
- l. Carving
- m. Jazda na pump tracku

Zaliczono: data, podpis