

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2023 r.

NARCIARSTWO ZJAZDOWE

Skiing Downhill



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2023 r.

NARCIARSTWO ZJAZDOWE

Skiing Downhill



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Poznaj zalety i wady nart metalowych i z włókna szklanego.

Zaliczono: data, podpis

2. Powiedz w jaki sposób taliowanie nart pomaga narciarzowi w skręcaniu.

Zaliczono: data, podpis

3. Wyjaśnij jakimi ogólnymi zasadami kierowałbyś się przy wyborze odpowiedniej długości nart i kijków?

Zaliczono: data, podpis

4. Poznaj konstrukcję butów narciarskich i dowiedz się, jak ich cechy wpływają na twoją jazdę na nartach.

Zaliczono: data, podpis

5. Odpowiedz dlaczego prawidłowe dopasowanie wiązania jest tak ważne? Co decyduje o prawidłowym dopasowaniu?

Zaliczono: data, podpis

6. Dowiedz się, czym jest pas bezpieczeństwa (safety strap) lub hamulec narciarski (skistoper) i wyjaśnij jego cel.

Zaliczono: data, podpis

7. Powiedz co należy zrobić, jeśli natknie się na rannego narciarza, który nie otrzymał jeszcze żadnej pomocy?

Zaliczono: data, podpis

8. Omów i praktykuj zasady dobrego zachowania sportowego w ośrodkach narciarskich.

Zaliczono: data, podpis

9. Wyjaśnij jak dbać o sprzęt narciarski po jego użyciu? Co należy zrobić ze sprzętem narciarskim przed każdym sezonem?

Zaliczono: data, podpis

10. Pod nadzorem pokonuj trasy narciarskie o średnim stopniu trudności i prawidłowo wykonuj skręty.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedz się jak prawidłowo wsiąść i zsiąść z wyciągu krzesełkowego, orczyka lub wyciągu talerzykowego oraz zademonstruj umiejętność korzystania z tego sprzętu, nie narażając siebie ani innych na niebezpieczeństwo.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Poznaj zalety i wady nart metalowych i z włókna szklanego.

Zaliczono: data, podpis

2. Powiedz w jaki sposób taliowanie nart pomaga narciarzowi w skręcaniu.

Zaliczono: data, podpis

3. Wyjaśnij jakimi ogólnymi zasadami kierowałbyś się przy wyborze odpowiedniej długości nart i kijków?

Zaliczono: data, podpis

4. Poznaj konstrukcję butów narciarskich i dowiedz się, jak ich cechy wpływają na twoją jazdę na nartach.

Zaliczono: data, podpis

5. Odpowiedz dlaczego prawidłowe dopasowanie wiązania jest tak ważne? Co decyduje o prawidłowym dopasowaniu?

Zaliczono: data, podpis

6. Dowiedz się, czym jest pas bezpieczeństwa (safety strap) lub hamulec narciarski (skistoper) i wyjaśnij jego cel.

Zaliczono: data, podpis

7. Powiedz co należy zrobić, jeśli natknie się na rannego narciarza, który nie otrzymał jeszcze żadnej pomocy?

Zaliczono: data, podpis

8. Omów i praktykuj zasady dobrego zachowania sportowego w ośrodkach narciarskich.

Zaliczono: data, podpis

9. Wyjaśnij jak dbać o sprzęt narciarski po jego użyciu? Co należy zrobić ze sprzętem narciarskim przed każdym sezonem?

Zaliczono: data, podpis

10. Pod nadzorem pokonuj trasy narciarskie o średnim stopniu trudności i prawidłowo wykonuj skręty.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedz się jak prawidłowo wsiąść i zsiąść z wyciągu krzesełkowego, orczyka lub wyciągu talerzykowego oraz zademonstruj umiejętność korzystania z tego sprzętu, nie narażając siebie ani innych na niebezpieczeństwo.

Zaliczono: data, podpis