

KARTA INFORMACYJNA UCZESTNIKA SZKÓŁKI NARCIARSKIEJ dla roczników 2004-2011

1. Imię i Nazwisko i data urodzenia dziecka:

2. Telefon kontaktowy do rodzica podczas pobytu we Włoszech:

3. Termin i miejsce szkolenia:

4. Czy dziecko ma alergię pokarmową? Jeśli tak to na jakie produkty?

5. Czy dziecko przyjmuje stałe leki, o których powinien wiedzieć instruktor?

6. Czy dziecko jest chore na jakieś choroby przewlekłe o których powinien wiedzieć instruktor? Jeśli tak to jakie?

7. Proszę o określenie poziomu zaawansowanie dziecka (zaznacz przez podkreślenie):

0 - nigdy nie jeździłem na nartach, nie miałem styczności ze sprzętem narciarskim,

1 (BIAŁY) - umie jeździć na wprost, hamować pługiem, skręcać łukami płużnymi, potrafi korzystać z wyciągu taśmowego oraz orczykowego, bezpiecznie upada i samodzielnie wstaje, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa FIS

2 (ZIELONY) – w łatwych warunkach przechodzi do ustawienia nart równoległe, skręca z półpługu, podchodzi schodkowaniem, hamuje pługiem, zna zasady bezpieczeństwa FIS

3 (NIEBIESKI) - umie jeździć równoległe, skręcać równoległe (rotacja nóg), podchodzić schodkowo oraz rozkrokiem, przyjmuje prawidłową pozycję narciarską, prawidłowo odciąża narty - w odpowiedniej fazie jazdy

4 (CZERWONY) – umie jeździć równoległe, skręcać równoległe, potrafi wykonać skręt dostokowy cięty, pewnie wchodzić na krawędź, utrzymuje pozycję dostokową, hamuje skrętem „stop”, wykonuje zwroty, jeździ śmigiem, zna zasady bezpieczeństwa (pełna wersja dekalogu FIS)

5 (BRAZOWY) – CZERWONY + wykonuje skręt równoległy długi, wykorzystuje znane techniki jazdy do danego terenu jazdy, zna elementy jazdy sportowej

6 (SREBRNY) – BRAZOWY + wykonuje skręt równoległy długi i krótki, kontroluje promień skrętu i tor jazdy, posiada podstawową wiedzę na temat NRS (Narciarski Regulamin Sportowy)