



Вмілість	Сноубордизм I
Рівень	1 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	“СНОУБОРДИЗМ I” (Перша проба)	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>		Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	I. Здобуде вмілість «Перша допомога-1».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	II. Має такі теоретичні знання:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. знає історію сноуборда/сноубордизму;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. розкаже про одяг сноубордиста;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. знає види сноубордів та стилі катання;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. знає будову і структуру сноуборда;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. знає види кріплень і ботів;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. зможе вибрати спорядження для сноуборду під свої фізичні параметри;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. вміє провести руханку/розминку перед катанням;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. знає правила техніки безпеки при пересуванні на підйомнику та вміє ним користуватись.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	III. На рівнині, а також на пологому схилі з контрвикатом, виконає такі технічні елементи з однією прищипленою до дошки ногою:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Мета: вправлення в основній рівновазі на місці без сноуборда, рух на сноуборді, виконання	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	вправ на місці, спуск прямо, баланс під час спуску, ковзання.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1.вправи на місці:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• порухає сноуборд вперед-назад;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить крок вперед, назад, із постановкою сноуборду на кант;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• попеременно підніме ніс, хвіст сноуборду;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить повороти на місці навколо носа, хвоста сноуборда;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. вправи в русі:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• ходить, ковзає по колу;	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	• ковзає вперед, відштовхуючись вільною ногою ("Самокат");	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. спуск по прямій (схил з контрвнатком):	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій з вертикальною роботою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій, присідаючи вперед, назад, поперемінно торкаючись носа й	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	хвоста сноуборда;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій, балансуєчи вправо, вліво, торкаючись переднього та заднього	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	канта;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить поворот -turn із зупинкою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• спуститься по прямій з підкиданням сніжки чи то рукавиці.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	IV. 1. На рівнині виконає такі технічні елементи з двома прищіпленими до дошки ногами:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• встане backside;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зробить переворот на снігу;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• встане frontside;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. продемонструє техніки падіння:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• покаже техніку рівномірного падіння на frontside;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• покаже техніку падіння на backside.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	V. На схилі середньої стрімкості виконає такі технічні елементи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. зісковзування по лінії падіння схилу:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Мета: контрольоване зісковзування по лінії падіння схилу; регулювання швидкості.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• повільно і швидко зісковзуватиметься по лінії падіння схилу;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зупиниться і рухатиметься після зупинки;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• зісковзуватиметься по команді (за голосом, за поданим візуальним знаком).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. бічне зісковзування:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Мета: контрольоване бічне зісковзування з переносенням ваги тіла, зміна напрямку.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• здійснить бічні зісковзування із зупинкою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• здійснить пов'язані бічні зісковзування;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	• продемонструє бічне зісковзування «на ціль».	Місце для дати та підпису інструктора



3. поворот з перенесенням ваги тіла.

Місце для дати та підпису
інструктора