



Вмілість	Лещетарство нордійського стилю – III проба
Рівень	3 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	I. Здобути вмілість «Картографія» для свого віку.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	II. Бажано мати власне лещетарське спорядження: лещета, черевики лещетарські, палички.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	III. Знати і вміти застосовувати на практиці подане нижче.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. Вміти підібрати лещета і все інше необхідне спорядження для:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) прогульки по біговій трасі;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) прогульки по непередготовленій (дикій, пересіченій) трасі.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Вибрати одяг відповідно до завдань терену і погоди: курточка (комбінезон), штани, рукавиці, шапочка, окуляри, шкарпетки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Підібрати мазі залежно від погодних умов, вміти наносити їх на лещета.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Знати правила безпеки на лещетарських мандрівках та поведінки на бігових трасах.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Правильно носити, доглядати та зберігати лещетарське спорядження.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Знати основні види небезпеки в лещетарстві нордійського стилю (лавини, обмороження, сонячні опіки, зневоднення організму, пошкодження очей).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	IV. На біговій трасі середньої складності виконати такі технічні елементи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. Піднімання вгору:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) прямо;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) драбинкою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) ялинкою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) пів'ялинкою.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Розворот на 1800 на місці в обидві сторони.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Правильне падіння у критичній ситуації.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Правильне вставання після падіння.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Спуск в основній стійці:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) прямий спуск з подальшим переходом до ковзаючого плуга та гальмуючого плуга;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) спуск з подальшим поворотом переступанням і зупинкою.	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	6. Змінний лещетарський хід.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Перемінний двокроковий хід.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Одночасний безкроковий хід.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Ковзанярський хід.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	V. При достатньому рівні підготовки і володіння лещетарською технікою нордійського стилю провести мандрівку на лещетах протяжністю 10-15 км по підготовленій бігівій трасі або 7-10 км по непідготовленій трасі.	Місце для дати та підпису інструктора