

### KARTA INFORMACYJNA UCZESTNIKA SZKÓŁKI NARCIARSKIEJ

1. Imię i Nazwisko i data urodzenia:
2. Telefon kontaktowy do rodzica podczas pobytu:
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** - dziecko nigdy nie jeździło na nartach, nie miało styczności ze sprzętem narciarskim, zapomniało jak się jeździ, bądź jest bojaźliwe  
**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), podchodzi 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 (BRĄZOWY)** – CZERWONY + wykonuje skręt równoległy długi, wykorzystuje znane techniki jazdy do danego terenu jazdy, zna elementy jazdy sportowej  
**6 (SREBRNY)** – BRĄZOWY + wykonuje skręt równoległy długi i krótki, kontroluje promień skrętu i tor jazdy, posiada podstawową wiedzę na temat NRS (Narciarski Regulamin Sportowy)

### KARTA INFORMACYJNA UCZESTNIKA PRZEDSZKOLA NARCIARSKIEGO

1. Imię i nazwisko dziecka:
2. Data urodzenia:
3. Telefon kontaktowy do rodziców podczas pobytu we Włoszech lub Austrii:
4. Termin wyjazdu oraz miejsce:
5. Czy dziecko ma alergię pokarmową? Jeśli tak to na jakie produkty? (dotyczy tylko przedszkola z lunchem)
6. Czy dziecko przyjmuje stałe leki, o których powinien wiedzieć instruktor?
7. Czy dziecko jest chore na jakieś choroby przewlekłe o których powinien wiedzieć instruktor? Jeśli tak to jakie?
8. Określ poziom zaawansowania dziecka na podstawie poniższych punktów (zaznacz przez podkreślenie):  
**0** - dziecko nigdy nie jeździło na nartach, nie miało styczności ze sprzętem narciarskim, zapomniało jak się jeździ, bądź jest bojaźliwe  
**1 (BRĄZOWY)** – umie jeździć na wprost, hamować pługiem, bezpiecznie upada i samodzielnie wstaje, przemieszcza się samodzielnie po płaskim terenie, samodzielnie wjeżdża wyciągiem taśmowym / jazda bez kijów  
**2** (SREBRNY)  
– zmienia kierunek jazdy z wykorzystaniem pozycji płużnej (łuki płużne), hamuje w każdych warunkach, jeździ jeden za drugim z zachowaniem odległości, samodzielnie wjeżdża wyciągiem orczykowym, zna zasady wsiadania do kolejki gondolowej / jazda bez kijów  
**3** (ZŁOTY)  
- w łatwiejszych warunkach przechodzi do ustawienia jazdy równoległej, skręca z pługu (skręty o różnym promieniu), hamuje sytuacyjnie, radzi sobie w trudniejszych warunkach, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa (dekalog FIS) / jazda z kijami
9. Czy dziecko potrafi samodzielnie wjechać wyciągiem orczykowym? (talerzyk)
  - Tak
  - Nie
10. W jakich miejscowościach jeździło dziecko na nartach: 7. Określ swoimi słowami, jak jeździ dziecko:
11. Czy kiedykolwiek dziecko uczestniczyło samodzielnie w zajęciach narciarskich bez opieki rodziców dłużej niż godzina (lekcje indywidualne lub szkolenie narciarskie?)
  - Tak
  - Nie
12. Po jakich trasach najczęściej jeździ dziecko (zaznacz przez podkreślenie):
  - zielone – bardzo łatwe
  - niebieskie – łatwe

- czerwone – trudne
- czarne – bardzo trudne

### **KARTA INFORMACYJNA UCZESTNIKA SZKOLENIA DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH**

**1. Imię i Nazwisko:**

**2. Data urodzenia:**

**3. Termin i miejsce szkolenia:**

**4. Telefon kontaktowy podczas pobytu we Włoszech lub Austrii:**

**5. Proszę o określenie poziomu zaawansowania (zaznacz przez podkreślenie):**

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

*1 - umie jeździć na wprost, hamować pługiem, skręcać łukami płużnymi, podchodzić schodkowaniem,*

*2 - umie jeździć równoległe, skręcać z półpługu, podchodzić schodkowaniem, podchodzić w rozkroku, hamować pługiem,*

*3 - umie jeździć równoległe, skręcać równoległe, podchodzić schodkowo oraz rozkrokiem, hamować skrętem stop (równoległe)*

*4 – umie jeździć równoległe, skręcać równoległe, pewnie wchodzić na krawędź, utrzymywać pozycję dostokową, hamować skrętem stop, wykonywać zwroty, podchodzić, jeździć śmigiem.*

### **POZIOMY ZAAWANSOWANIA SNOWBOARD**

**1. Imię i Nazwisko:**

**2. Data urodzenia:**

**3. Termin i miejsce szkolenia:**

**4. Telefon kontaktowy podczas pobytu we Włoszech lub Austrii:**

**5. Proszę o określenie poziomu zaawansowania (zaznacz przez podkreślenie):**

Poziom 0 - dziecko nigdy nie jeździło na snowboardzie

Poziom 1- ześlizg prosty i skośny z zatrzymaniem, jazda w skos stoku, jazda wyciągiem, skręt ślizgowy rotacyjny, półobrót i obrót płaski.

Poziom 2 – skok prosty, skręt ślizgowy, skręt ślizgowy tyłem, śmig ślizgowy, skręt cięty, jazda terenowa

Poziom 3 – skręt cięty NW, śmig cięty, skręt cięty tyłem, skoki 180 FS, skok z grabem, boardslide na boxie.