



Приготували:  
пл. уч. Демян Дякунчак  
ст. пл. геть. вірл. Лана Пастушак  
Літо 2021р КПС Канада  
[www.plast.ca](http://www.plast.ca)  
[plastresourcecentre@gmail.com](mailto:plastresourcecentre@gmail.com)

прийнято КПС-ом травень 2015р.

Індекс, допоміжні матеріяли і посвідка до вмілості



## Їзда на Сніговій Дошці I, II, III

Ім'я і прізвище.....  
Табір.....  
Гурток.....  
Курінь/Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість „Ізда на Сніговій Дошці“.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які треба дістати, коли виконуєш якийсь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, у книжечці є матеріали.

Коли виповниш всі вимоги і матимеш підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику.

### СЛОВНИК

снігова дошка - сноуборд ..... snowboard  
альпійські лижі..... alpine skis  
задні лижі..... backcountry skis  
заначена траса .....piste

#### Анатомія Снігової Дошки:

в'язання чи обв'язки ..... bindings  
хвіст..... tail  
ніс.....nose  
п'ятковий бік .....heel side  
бік пальця..... toe side  
гайбек..... highback  
ремінець на щиколотку.....ankle strap  
ремінець на носі.....toe strap  
підніжжя.....footbed

#### Профіль Дошок:

традиційний розвал.....traditional camber  
зворотний розвал / коромисла..... reverse camber and rocker  
плоский розвал.....flat camber  
гібридний розвал..... hybrid camber

крамничка вмілостей:

<https://plastwebstore.com/#!/Products/q:/category:16/page:12>

подібні вмілості:

Альпіністика -

[https://www.plast.ca/bm~doc/kn\\_alpinist-2020-kps-canada.pdf](https://www.plast.ca/bm~doc/kn_alpinist-2020-kps-canada.pdf)

Лещетарство-

<https://www.plast.ca/yunatstvo/yunatski-vmilosti/sport/leshchetarstvo.shtml>

[https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb021/lang/en/?\\_ngt\\_=TT1200991b0006ac1e4ae450go3JSWcUHfOPfgcfaYIcAX](https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb021/lang/en/?_ngt_=TT1200991b0006ac1e4ae450go3JSWcUHfOPfgcfaYIcAX)

[https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb022-1/lang/en/?\\_ngt\\_=TT120099a07002ac1e4ae744rySKBz8icGi-jGTg\\_8Ob9K](https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb022-1/lang/en/?_ngt_=TT120099a07002ac1e4ae744rySKBz8icGi-jGTg_8Ob9K)



## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

**Обв'язки** - це те, що тримає вашу ногу на сноуборді. Прив'язки повинні мати високу спинку, яка впирається у вашу литку. Високі спинки регулюються і можуть зробити вашу дошку більш чуйною або більш прощаючою. Усі компанії мають власну систему регулювання, але вона все буде розташована в задній частині спини.

**Дошка** - Спід вашої дошки (яке часто контактує зі снігом) називається базою. Дошка є частина вашого сноуборду, яка навошиться воском. Віск дозволяє краще ковзати по снігу. Віск для сноубордів покриває базу дошки, щоб забезпечити захист від води від снігу. Якщо ви не даєте віск на базу дошки, ви не зможете їздити настільки швидко, і ваша дошка не буде захищена від снігу.



Існують кілька різних стилів прив'язок, але більшість прив'язок мають два ремінці (straps):

1. Ремінець для щиколотки (ankle), який фіксує щиколотку вживаючи пряжки та сходи
2. Ремінець на носі, який закріплює палець ноги вживаючи пряжки та сходи

**Профіль** - профіль сноубордів, це як дошка сидить на снігу. Існують різні типи профілів:

- Традиційний розвал: звичайно використовується досвідченими та професійними сноубордистами тому що це найкращі дошки для стрибання
- Зворотний розвал / коромисла: краща щоб кататися, але важче стрибати ніж традиційна дошка розвалу.
- Плоский розвал
- Гібридний розвал



## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

3. Помістіть праску на основу для лиж або сноуборду і розподіліть віск по всій основі, поки шар воску не покриє всю поверхню. Не тримайте праску на одному місці занадто довго, оскільки це може призвести до утворення пухирів на основі.

Слідкуйте, щоб віск плавився по всій лижі  
або

Зачекайте, поки лижа або сноуборд повністю охолонуть і висохнуть (від 30 хвилин до 1 години). Не охолоджуйте лижу або дошку на вулиці, тому що це призведе до виштовхування воску назад з пір основи.

### Вишкрібання та Чищення

1. За допомогою пластикового (не металевого) скребка зіскрібте основу від кінчика до хвоста, видаляючи зайвий віск у перекриваються безперервних штрихах. Ви закінчите, коли основа лижі або дошки майже вільна від видимого воску. Віск залишиться в порах основи.
2. Обов'язково зіскріб металеві краї лиж або сноуборду. Деякі пластикові скребки мають для цього невелику насічку.
3. Розчешіть основу пензлем, щоб виявити структуру або текстуру основи, що збільшить вашу швидкість. Щітки змінюються залежно від розміру, жорсткості та матеріалу. Жорстка нейлонова щітка-хороший універсальний вибір. Розчісуйте пензлем від кінчика до хвоста, використовуючи приблизно 15-20 махів.

### Додаткові поради

- Завжди наносити віск у провітрюваному приміщенні.
- Ваша праска повинна бути настільки гарячою, щоб розтопити віск, але не настільки гарячою, щоб вона димилася.
- Ваш пластиковий скребок повинен мати гострий край під кутом 90 градусів. Для ефективного видалення воску використовуйте металеву пилку, щоб вирівняти край пластикового скребка.
- Завжди працюйте від кінчика до хвоста під час нанесення воску, зіскріб та чищення.

**6. Приготуйте, напише та переведе гутірку з гуртком на власну вибрану тему про снігову дошку.**

.....

.....

.....

.....

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

Для лижників -любителів та бортеристів зазвичай підходить основний вуглеводневий віск. Щоб збільшити ковзання, скористайтесь воском з низьким вмістом фторуглеводів. Гонщики часто використовують дорогі воски з високим вмістом фтору вуглецю для найбільшого ковзання.

### Підготовка лиж/сноуборду

1. Для гірських лиж відтягніть лижне гальмо, натиснувши на педаль. Гальмівні кронштейни спливають паралельно лижі. Зачепіть велику міцну гумку на одну руку, візьміть її за верхню частину каблука і причепіть за іншу руку. Це утримає гальма в дорозі під час воску.
2. Переверніть основу лижі і затягніть лещата навколо середини, щоб надійно утримувати її. Для сноуборду покладіть дошку на лещата. Якщо у вас немає лещата, ви можете скористатися кількома стосами книг, щоб підтримати лижі або дошку.
3. Чистою ганчіркою, змоченою невеликою кількістю спирту (не засобу для чищення основи), витріть пил або сміття. Якщо основа помітно забруднена, перед нанесенням спирту очистіть її дротяною щіткою. Дайте висохнути близько 20 хвилин.

### Нанесення воску:

Для нанесення воску потрібна праска, яка добре підтримує температуру. Типові праски для дому мають велику коливання температури, тому рекомендується користуватися праскою з воском.

1. Увімкніть праску. Для більш м'якого/теплого воску температура повинна бути нижчою, а для більш твердого/холодного - більш високою. Приблизна температура заліза часто надрукована на восковій коробці.
2. Притримайте шматок воску до основи праски і дайте йому капати на лижу або сноуборд, коли він тане. Тримайте праску 2–4 дюйми над основою лижі або сноуборду і перемістіть її від кінчика до хвоста та збоку в бік, дозволяючи краплям розплавленого воску повністю покрити основу.



## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

**2. Знає правила безпеки й поведінки на лещетарських теренах, зокрема Відповідальність Лещетаря (Skiers Responsibility Code), або декалог ФІС – Міжнародної Лещетарської Федерації (Federation Internationale de Ski).**

Різні коди безпеки є введені по Північній Америці і по цілому світі щоб захистити всіх під час катання на лижах чи сноубордах.

Відповідальність Лещетаря (Skiers Responsibility Code):



### YOUR RESPONSIBILITY CODE

- Stay in Control.
- People ahead of you have the right of way.
- Stop in a safe place for you and others.
- When starting downhill or merging, look uphill and yield.
- Use devices to help prevent runaway equipment.
- Observe signs and warnings, and keep off closed trails.
- Know how the use the lifts safely.



# ALPINE RESPONSIBILITY CODE



THERE ARE ELEMENTS OF RISK THAT COMMON SENSE AND PERSONAL AWARENESS CAN HELP REDUCE. REGARDLESS OF HOW YOU DECIDE TO USE THE SLOPES, ALWAYS SHOW COURTESY TO OTHERS. PLEASE ADHERE TO THE CODE LISTED BELOW AND SHARE WITH OTHERS THE RESPONSIBILITY FOR A SAFE OUTDOOR EXPERIENCE.

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1</b> Always stay in control. You must be able to stop, or avoid other people or objects.</p> <p><b>2</b> People ahead of you have the right-of-way. It is your responsibility to avoid them.</p> <p><b>3</b> Do not stop where you obstruct a trail or are not visible from above.</p> <p><b>4</b> Before starting downhill or merging onto a trail, look uphill and yield to others.</p> <p><b>5</b> If you are involved in or witness a collision or accident, you must remain at the scene and identify yourself to the Ski Patrol.</p> | <p><b>6</b> Always use proper devices to help prevent runaway equipment.</p> <p><b>7</b> Observe and obey all posted signs and warnings.</p> <p><b>8</b> Keep off closed trails and closed areas.</p> <p><b>9</b> You must not use lifts or terrain if your ability is impaired through use of alcohol or drugs.</p> <p><b>10</b> You must have sufficient physical dexterity, ability and knowledge to safely load, ride and unload lifts. If in doubt, ask the lift attendant.</p> |
|---|--|

**Know the Code - Be Safety Conscious  
It is Your Responsibility**



10/05

## Вибір воску

Щоб вибрати правильний ковзаючий віск, розглянути воски, специфічні для температури, універсальні воски, воски для втирання та фторуглероди.

## Специфічний за температурою віск

Більшість ковзаючих восків залежать від температури і наносяться за допомогою воскової праски. Специальні за температурою воски призначені для роботи в межах зовнішнього температурного діапазону, зазначеного на упаковці.

Можна змішати два різних воску, специфічних для температури (наприклад, один для температур вище температури замерзання, другий для температур нижче температури замерзання) для температур піку.

Правильний віск допоможе швидше рухатися - можливо доведеться поекспериментувати, щоб дізнатися нюанси.



**Універсальний віск:** якщо ви просто любитель лижного спорту і шукаєте хороших результатів з мінімальними клопотами, виберіть універсальний віск. Універсальні воски наносяться, як воски, специфічні для температур, але розроблені для гідної роботи при будь-яких температурах.



**Втирання воску:** Немає часу дістати воскову праску? Використовуйте віск для втирання, нанесений губкою на стоянку для лиж. Але не лінуються; це не замінює звичайну гарячу епліацію воском.



**Фторвуглеці:** Віски, що містять більше фторвуглеводи, мають тенденцію швидше ковзати. Однак, чим більше фторуглеродів, тим дорожче віск і високоякісний віск можуть бути дуже, дуже дорогими.

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

### Що потрібно вощити?

Ковзаючий віск наноситься на всю основу:

#### 1. Альпійські лижі



#### 2. Задні лижі



#### 3. Снігові Дошки



#### 4. Катанні лижі



16

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

### 3. Продемонструє на початковій горі:

- зсування вбік, на пальцях і на п'ятах (side slipping, heel side and toe side);
- їхати і впорядно повертати на ліво і направо;
- затримування на визначеному місці.

#### Зсування Вбік - П'ятковий Бік Sideslipping (heel edge):

Регулярна їзда на сніговій дошці є бокове ковзання (side-slipping). Щоб це зробити, треба покласти дошку боком (перпендикулярно) до снігової гори. З'їжджайте на схил, використовуючи п'ятковий і пальцевий бік.



Як їдеться схиляючись до п'яткового боку, розташуйтеся щоби ваше тіло дивилося до низу гори. Розтягування рук полегшує балансування. Найкраще вправляти це на малій горі.



#### Як зупинитися:

Щоби зупинитися треба зігнути коліна і розтягнути руки вперед. Це стабілізує ваше тіло і не дає ногам рухатися вперед або верхню частину тіла зігнути взад.

#### Що НЕ робити:

Не дивіться вниз коли зупиняєтеся. У вас буде поганий баланс і ви не зможете бачити, що відбувається навколо вас. Завжди тримайте лінію зору в напрям руху.

Якщо ви нахилитесь назад, вам буде важко керувати сноубордом, і вам відчутись, що сноуборд швидше їде. Уявіть, що ваш центр ваги знаходиться в центрі сноуборду.



5



## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

**Зсування Вбік - Бік Пальця Slide slipping (toe edge):**

Тепер спробуйте кататися на палецевій бік. Як їдетесь схиляючись до палецевого боку, розташуйтеся щоби ваше тіло дивилося до гори снігової гори.

Тому що спина є звернена до низу гори, уважно перевіряйте щоби людина не була у вашій дорозі.

У цьому положенні, розтягайте руки в обидві сторони.



### Як зупинитися:

Щоб стати, підніміть дошки бік пальця вгору і станьте.

Це зробить щоби ви почали вниз ковзати по схилу.

Щоб дотримуватись рівноваги, покладь руки перед собою і піднімай п'яти, щоби сповільнити рух і зупинитися.

### Що НЕ робити:

Не дозволяйте верхню частину тіла падати вперед. Щоби тримати баланс, тримайте верхню частину тіла прямо і зігніть коліна, піднявши голову



## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

### 4. Вміє як вирівнювати в'язання. (adjust bindings)... продовження

Вкрутіть його вручну так, щоби він був достатньо міцним, але без зусиль, інакше можна пошкодити нитку.

### 5: Регулювання ременів для сноуборду

Останнє регулювання, але не менш важливе: пристосування обв'язувальних ременів до ваших черевиків.

#### i. Що таке добре відрегульований ремінець?

Ремінець для пальців ноги добре регулюється, коли металева пряжка (яка є жорсткою частиною обв'язки) знаходиться збоку, і відбувається 3 або 4 маленькі клацання вниз, коли ремінь щільно прилягає до черевика (на випадок, якщо вам потрібно затягнути обв'язку) впродовж дня).

Жорстка частина не повинна бути на пальцях ніг, на верхній частині черевика, інакше це може викликати дискомфорт. Кутовий ремінь досить щільний, якщо він розташований по центру чобота.

#### ii. Як відрегулювати ремені

Щоби відрегулювати ремені, відкрутіть гвинт збоку ремінця на частині із пряжкою.

Відрегулюйте довжину ремінця відповідно до чобота, вибравши правильний отвір, а потім міцно вкрутіть його назад.

### 5. Вміє і продемонструє, як дати новий віск на дошку.

#### Матеріали:

1. Тиски для лиж або сноуборду 
2. Спирт (rubbing alcohol) 
3. Воскова заліза 
4. Ковзаючий віск (glide wax) 
5. Пластиковий скребок (scraper) 
6. Кість / щітка 
7. Металевий напилек (file) 



## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

### 4. Вміє як вирівнювати в'язання. (adjust bindings)... продовження

Коли катаєтесь у фрістайлі або ви новачок, можна встановити кріплення під кутом: (-15, +15).  
передня ступня злегка закривається до +15 °  
задньої ноги відкривається до -15 °,  
Положення у "качиному положенні", тобто однаковий кут з обох сторін.

Це положення дозволяє зручніше рухатися в обох напрямках. Ще одна перевага такого положення полягає в тому, що він зменшує тиск на коліна на схилах і особливо при стрибках при посадці.

#### Як відрегулювати кут кріплення сноуборду?

Почніть із задньої обв'язки. Рекомендується розмістити стрілку на палітурці на 0 (нуль) на диску.

- Покладіть палітурку на дошку, отвори на диску над 4 -ма отворами на "**рекомендованій позиції**"
- Перемістіть палітурку назад, у бік мінуса.

Для цього підніміть палітурку, щоб перемістити її 2 клацання по диску, кожна позначка (клацання) відповідає куту в 3 градуси.  
Потім покласти диск назад на палітурку і назад через отвори на "рекомендованій стійці".

Помістіть 2 гвинти в отвори в певному положенні, що дозволить скріпленню рухатися вперед і назад. Це дозволяє регулювати положення обв'язки вздовж та її кут, а потім регулювати її положення по ширині.



Повторити з переднім скріпленням.

#### 4: Центрування вашого завантажувача

Перш ніж повністю закрутити кріплення, переконайтеся, що після того, як ваші черевки будуть у них, вони зосереджені на вашому сноуборді. Це важливо, щоб ваша нога не могла тертися по снігу. (це може змусити вас впасти під час крутих поворотів тощо).

#### **Як ти це робиш?**

Помістіть черевик у палітурку і знайдіть місце, де ваш чобіт висить на однаковій кількості спереду і ззаду.

Як тільки ви знайшли ідеальне положення, заблокуйте обв'язку однією рукою, а іншою зніміть черевик, а потім вкрутіть гвинт в одне з 5 попередньо просвердлених отворів і затягніть його. Повторіть з останнім гвинтом.

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

### Поворот Frontside turn

<https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb024-1/lang/en/>



### Поворот від сторони пальця до сторони п'яти Backside turn

<https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb023-1/lang/en/>



Щоб повертатися на ліво або на право, під час катання, спрямовуйте ваше обличчя та груди у бажаний напрям та повільно перекладайте вагу на дошки бік пальця, повертаючись.















<https://signsofthemountains.com/blogs/news/what-do-the-symbols-on-ski-trail-signs-mean>

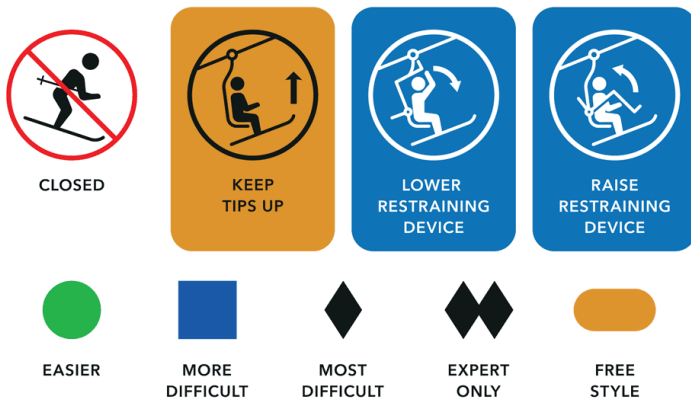
<https://snowlink.com/understanding-skiing-trail-signs-symbols/>

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

### 4. Пояснить міжнародну систему маркування лещетарських теренів.

Знаки гірськолижних трас названі та оцінені різними кольорами та формами залежно від рівня їх складності. Це полегшує лижникам і сноубордистам знання того, що їх чекає.

North American	European	Japanese	USA 1964–68
 Beginner	 Beginner	 Beginner	 Beginner
 Intermediate	 Intermediate	 Intermediate	 Intermediate
 Expert	 Expert	 Expert	 Expert
 Expert Only			
 Terrain Park			



## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

### 4. Вміє як вирівнювати в'язання. (adjust bindings).

#### 1: Виберіть Впередню Нogu

У настільних видах спорту є два стилі гонщиків:

- "регулярні" (Regulars), які їздять лівою ногою вперед
- "гупиці" (Goofies), які мають праву ногу вперед.

#### 2: Розмістіть свої палітурки на дошці

Коли рішите котрий стиль використовуватимете свою дошку "регулярні" (Regulars) чи "гупиці" (Goofies), тоді можете розмістити свої кріплення на сноуборді.

Всі дошки мають рекомендований маркер позиції.

При першому використанні рекомендується дотримуватися "рекомендованої позиції".

Можна змінити позицію залежно від своїх відчуттів.

Якщо відчуваєте потребу в розширенні свого становища:

- відсунути задню в'язку в зад.

Якщо відчуваєте потребу щоб ступні були ближче один до одного:

- зрушити передню в'язку дозаду.



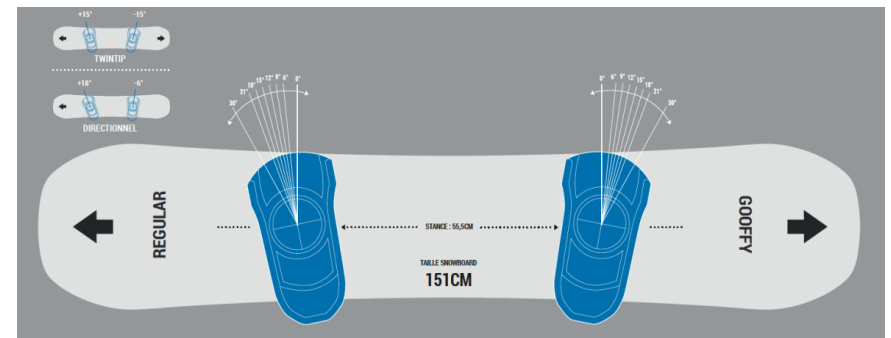
#### 3: Регулювання кута нахилу кріплень для сноуборду

Якщо ви в основному їздите на трасах, а також на "All Mountain" (на трасі та поза нею), рекомендується налаштувати ваші кріплення на: (-6, +18).

+18 ° для передньої ноги і

-6 ° для задньої ноги.

Положення передньої ноги явно знаходиться під тим самим кутом, що і схил. Це положення рекомендується з "направленою" дошкою.



## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпіть засади точок Їзди на Сніговій Дошці І.

2. Вже їздив на дошці щонайменше 2 роки.

3. Продемонструє на проміжній горі (intermediate slope)

- Опанована швидкість в їзді поворотами малого, середнього великого радіусів
- їзду і поворот в напрям проти звиклого (пк. Права нога перша, замість ліва);
- їзду на терені з горбками. (moguls).



## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

5. Знає, як правильно падати.

Легко впасти, коли обидві ноги є причіплені до дошки. Якщо ви набираєте занадто велику швидкість або не можете керувати сноубордом, найбезпечнішим варіантом може бути падати або зупинка. Дуже важливо опевнити як безпечно впасти; падати безпечно запобігне рани.

Падати Вперед: Як падаєш вперед, ви повинні бути обережними щоб не дати рукам вдарити сніг. Якщо ви відчуваєте, що ось-ось упадете, швидко зігніть лікті і тримайте обидві руки перед грудьми. Продовження



Нарешті, зігніть коліна, щоб підняти сноуборд, щоб він не тягнув на снігу.

Падати назад: Ви також повинні навчитися найкращий спосіб впасти назад. Коли ви падаєте назад, існує небезпека отримати сильний удар по голові. Якщо ви відчуваєте, що ось-ось упадете, швидко покладіть руки на зад голови щоб захистити її.



Вдар снігом задком, а потім спиною. Як ваші плечі вже вдарили сніг, нарешті підніміть сноуборд.



<https://snow.gurunavi.com/article/howto/snowboard/detail/sb014/lang/en/>





## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

### 6. Знає, як вживати різні лещетарські витяги.

Ось короткий опис того, що носити на лижах або сноуборді:

- Довга білизна
- Легкий флісовий або вовняний верх
- Шкарпетки для лиж або сноубордів
- Лижна або сноубордна куртка
- Лижні або сноубордні штани (або нагрудники)
- Рукавички або рукавиці
- Шолом
- Окуляри
- Шийна гетра (gaiter) або балаклава



Для більше інформації про порядний одяг, читайте далі на цьому сайті:

<https://www.rei.com/learn/expert-advice/what-to-wear-skiing-and-snowboarding.html>

Gear:

<https://www.the-house.com/portal/snowboarding-essentials-for-beginners/>

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

### 7. Покаже як “skate” на рівному терені.

Поперше щоби їхати на якому небудь терені, треба поставити тіло в добру позицію.

1. Рівна вага на обох колінах
2. Легко зігнути клуби і рамена, рівно зі ногами
3. Пряма спина
4. Руки розслаблені
5. Голова у напрям куди будеш з'їжджати



**Щоб триматися в контролі та менше падати старайтеся виконувати подані поради:**

1. Сплануйте свої повороти наперед. Ви можете легше вловити край дошки в сніг на рівних пробігах, оскільки він знаходиться ближче до землі, тому регулювати свої повороти. Можливо, вам захочеться робити довші повороти (не різкіші), коли повертаєте на рівному терені.
2. Тримайте дошку на краю. Легко дозволити своїй дошці стати рівною коли земля рівна, але коли дошка рівна, вона може несподівано рухнутися, створюючи небезпеку. Тримаючи дошку на краю, ви залишитесь під контролем дошки (чергуючи п'ятковим боком і бік пальцем).
3. Дотримуйтесь гарної позиції. Ви хочете, щоб ваше тіло було рівне, дивлячись вперед. Якщо ваше тіло перекрутиться, ви можете легше впасти.
4. Сплануйте як зупинитися. У вузьких, рівних пробігах важко знайти місце, щоб уповільнити або зупинитися. Щоб зупинитися, поверніться обличчям до споду гори і зупиніться на п'ятах до боку терену, щоб відійти від шляху інших сноубордистів.

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....  
Дата

.....  
Виховник гуртка



## ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

\_\_\_\_\_

*(п.л. ступінь, ім'я, прізвище)*

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

**ЇЗДА НА СНІГОВІЙ ДОШЦІ I  II  III**

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*(п.л. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)*



## ЇЗДА НА СНІГОВІЙ ДОШЦІ I, II, III

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток .....

Курінь/Станиця.....

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Знає частини дошки: ніс, хвіст, в'язання, ремінь (leash) і пояснить їх вжиток.
2. Знає правила безпеки й поведінки на лещетарських теренах, зокрема Відповідальність Лещетаря (Skiers Responsibility Code), або декалог' ФІС – Міжнародної Лещетарської Федерації (Federation Internationale de Ski).
3. Продемонструє на початковій горі:
  - зсування вбік, на пальцях і на п'ятах (side slipping, heel side and toe side);
  - їхати і правильно повертати на ліво і направо;
  - затримування на визначеному місці.
4. Пояснить міжнародну систему маркування лещетарських теренів.
5. Знає, як правильно падати.
6. Знає, як вживати різні лещетарські витяги.
7. Покаже як "skate" на рівному терені.

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Їзди на Сніговій Дошці I.
2. Вже їздив на дошці щонайменше 2 роки.
3. Продемонструє на проміжній горі (intermediate slope):
  - опановану швидкість в їзді поворотами малого, середнього і великого радіусів
  - їзду і поворот в напрям проти звиклого (пк. Права нога перша, замість ліва);
  - їзду на терені з горбками. (moguls).
4. Вміє як вирівнювати в'язання. (adjust bindings).
5. Вміє і продемонструє, як дати новий віск на дошку.
6. Приготує, напише та переведе гутірку з гуртком на власну вибрану тему про снігову дошку.

## ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Їзди на Сніговій Дошці I і II.
2. Вже їздив на дошці щонайменше 3 роки.
3. З гуртком або куренем зорганізує і переведе одноденну прогульку на сніговій дошці.
4. Продемонструє на професійній горі (advanced slope):
  - опановану швидкість в їзді з поворотами малого, середнього і великого радіусів
  - їзду на терені з горбками на найстрімкішому терені
  - як правильно скакати

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Підпис.....
2. Підпис.....
3. Підпис.....
4. Підпис.....
5. Підпис.....
6. Підпис.....
7. Підпис.....

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Підпис.....
2. Підпис.....
3. Підпис.....
4. Підпис.....
5. Підпис.....
6. Підпис.....

## ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Підпис.....
2. Підпис.....
3. Підпис.....
4. Підпис.....