



SANECZKARZ

(opracował Zbigniew Najsarek)

Propozycje prób sprawności saneczkarskiej na górcie o długości 20–30 m, o spadku 10–20%, bez drzew i innych przeszkód stałych. Dzieci powinny jeździć w kaskach. Górcza na czas prób powinna być zabezpieczona taśmami. Do zaznaczenia miejsc startu, mety i slalomu potrzeba tyczek, pachołków lub innych lekkich przedmiotów, które można bezpiecznie postawić albo przytwierdzić do śniegu.

Klasa I

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (ok. 20 m).
2. Zjazd na sankach z ok. dwudziestometrowej góry, w pozycji siedzącej, po torze prostym, z trafieniem w ustawioną na mecie dwumetrową bramkę.
3. Zjazd z góry ok. 10 m i zatrzymanie sanek na pochyłości, hamując piętami – jak najbliżej ustalonego miejsca (do 2 m).
4. Zjazd z ok. dziesięciometrowej góry, od startu do mety z ominięciem stojącej na torze jazdy przeszkody w postaci kuli śniegu lub pachołka.

Klasa II

1. Samodzielne wciągnięcie sanek pod górkę (ok. 20 m).
2. Zjazd na sankach z ok. dwudziestometrowej góry, w pozycji leżącej na plecach (nogami w kierunku jazdy), po torze prostym z trafieniem w ustawioną dwumetrową bramkę.
3. Zjazd na sankach z góry i zatrzymanie sanek gwałtownym skrętem w jedną stronę, tzw. „skręt-stop” (można się nawet przy tym skręcić wywrócić – byle przerwać jazdę na wprost).
4. Zjazd z góry od startu do mety w pozycji siedzącej, po torze prostym, z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości 10–15 cm (mała skocznia), bez upadku z sanek.

Klasa III

1. Ciągnięcie sanek po terenie płaskim z kolegą siedzącym na sankach (około 20 m).
2. Wepchnięcie sanek (trzymając je za tylną część) na ok. dwudziestometrową górkę, po slalomie składającym się z 4 tyczek stojących co 3 m.
2. Zjazd z góry, w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu, albo na plecach, po slalomie złożonym z 3 tyczek i trafienie w światło bramki o szerokości 2 m – z zatrzymaniem sanek na przestrzeni 2 m.
4. Zjazd z góry od startu do mety po torze prostym, w pozycji leżącej na brzuchu (głowa w kierunku jazdy), z pokonaniem przeszkody w postaci hopki o wysokości około 20–25 cm (średnia skocznia).



NARCIARZ

(opracował Zbigniew Najsarek)

Klasa I

1. Umiejętność samodzielnego założenia butów narciarskich, rękawic i kasku, chodzenia w butach narciarskich oraz noszenia własnych nart (po terenie płaskim i pod górę), wpięcia się w narty na terenie płaskim.
2. Umiejętność poruszania się na nartach po płaskim terenie: do przodu, w tył, bokiem. Można używać kijów.
3. Jazda po płaskim terenie na jednej nartce, odpychając się drugą, wolną od narty nogą na tzw. „hulajnogę”. Próba na prawej i lewej nodze.
4. Jazda na dwóch nartach za osobą ciągnącą. Łącznikiem są kijki.
5. Jazda na dwóch nartach na wprost z góry o niewielkim nachyleniu, aż do zatrzymania się na terenie płaskim.
6. Próba jak w pkt 5., ale zatrzymanie w formie „bezpiecznego upadku” na bok (przez przysiad i wywrócenie się na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda z góry w skos stoku z wykonaniem po drodze min. 5 przysiadów (należy dotknąć śniegu rękawiczkami).

Klasa II

1. Na płaskim terenie wykonanie „zegara” – obrócenie się o 360° przez tzw. „przestępowanie”.
2. Poruszanie się pod niewielką górą bokiem na dystansie min. 10 m – można używać do pomocy kijów.
3. Umiejętność samodzielnego wpięcia się w narty stojąc w poprzek stoku.
4. Umiejętność ustawienia się i stania w linii spadku stoku (jak do „pług”).
5. Po wykonaniu pkt 4. zjazd w linii spadku stoku i wykonanie skrętu dostokowego do zatrzymania się w poprzek linii spadku stoku.
6. Próba jak w pkt 5., ale z wykonaniem bezpiecznej wywrotki przez przysiad, na bok, z uniesioną wyprostowaną ręką strony, na którą się upada).
7. Jazda w dół stoku z wykonaniem min. 10 skrętów dowolnym sposobem.

Klasa III

1. Na płaskim terenie wykonanie obrotu 360° maksymalnie 3 podskokami. Próbę należy wykonać w obie strony.
2. Poruszanie się pod górę „jodełką” na dystansie min. 10 m.
3. Z pozycji stania w linii spadku stoku jazda w dół sto-

- ku ześlizgiem kątowym „pług” z zatrzymywaniem się co około 5 m.
4. Z pozycji stania w poprzek stoku ześlizg boczny na dystansie 10 m z zatrzymywaniem się po drodze kilka razy.
 5. Wykonanie obrotu o 180° z pozycji stania w poprzek linii spadku stoku.
 6. Jazda z góry w skos stoku na jednej „dolnej” nartcie. Próbę należy wykonać na obie strony.
 7. Jazda w dół stoku z wykonaniem min. 10 skrętów po wyznaczonej trasie minislalomu.