

Wytyczne do egzaminu dla kandydatów do GOPR (tylko narciarstwo)

Ewolucje wg Programu Nauczania Narciarstwa Alpejskiego (SITN).

Zaleca się przeprowadzić egzamin na nartach zjazdowych na narciarskiej trasie zjazdowej.

1. **Pług** (w tym pług do zatrzymania na stoku o nachyleniu trasy niebieskiej (zalecany górny zakres nachylenia)),

Ocena: 1-10 pkt.

Opis: rozpoczęcie jazdy w linii spadku stoku, wykonanie pługu, jazda pługiem w linii spadku stoku, zatrzymanie w pługu na najstromej części toru przejazdu. Można określić przy pomocy znaczników miejsca rozpoczęcia pługu, hamowania i zatrzymania.

Oceniane:

- 1.1. *Kontrola prędkości,*
- 1.2. *Płynność jazdy,*
- 1.3. *Równowaga (poprawna sylwetka).*

Przykładowy przejazd.

2. **Łuki płużne** (mogą być po wyznaczonym torze – zalecana trasa niebieska/czerwona),

Ocena: 1-10 pkt.

Oceniane:

- 2.1. *Poprawność stania na nartach (równowaga / poprawne położenie środka masy w płaszczyźnie strzałkowej),*
- 2.2. *Właściwy promień skrętu (łuk, nie zygzak),*
- 2.3. *Płynność przejazdu.*

Przykładowy przejazd.

3. **Ześlizg boczny i skośny** (zalecany na trasie czerwonej i czarnej) + umiejętność przejścia z jazdy pługiem do ześlizgu i na odwrót, ponadto umiejętność zmiany ustawienia nart w przeciwną stronę po zatrzymaniu się na skraju trasy (zwrot).

Ocena: 1-10 pkt.

Oceniane:

- 3.1. *płynność ześlizgu,*
- 3.2. *utrzymanie linii ześlizgu,*
- 3.3. *płynność przejścia z ześlizgu do jazdy pługiem i utrzymanie pierwotnego kierunku jazdy.*

Przykładowy przejazd ześlizgu skośnego.

Przykładowy przejazd pług-ześlizg-pług.

4. **Śmig** (skręty o małym promieniu w linii spadku stoku).

Ocena: 1-10 pkt.

Oceniane dla pkt.:

- 4.1. *Kontrola prędkości,*
- 4.2. *Utrzymanie równowagi,*
- 4.3. *Płynność jazdy*
- 4.4. *Wybór terenu.*

Przykładowy przejazd.

5. **Skręty o dużym promieniu lub jazda terenowa** (dowolna) na stoku o nachyleniu trasy czerwonej. Stok przygotowany.

Ocena: 1-10 pkt.

Oceniane dla pkt.:

- 5.1. *Kontrola prędkości,*
- 5.2. *Utrzymanie równowagi,*
- 5.3. *Płynność jazdy*
- 5.4. *Wybór terenu.*

Przykładowy przejazd.

Ocena łączna: 5x10 = 50; zaliczenie 30.