

KURS KWALIFIKACYJNY NARCIARSTWA BIEGOWEGO PZN

Zadania kursu:

Przygotowanie techniczne i nabycie niezbędnej wiedzy do uczestnictwa w Kursie Pomocnika Instruktora PZN/Instruktora PZN Biegów.

Kryteria kwalifikacyjne:

1. Ukończone 16 lat w roku, w którym odbywa się kurs.
2. Wykształcenie średnie (lub w trakcie nauki).
3. Posiadanie zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie i uprawiania rekreacyjnego narciarstwa biegowego względnie osobiście podpisanego oświadczenia.
4. Pisemna zgoda rodziców lub opiekunów na udział w kursie osób niepełnoletnich.
5. Posiadanie odpowiedniego sprzętu (narty do techniki łyżwowej i klasycznej).

PROGRAM KURSU:

Czas trwania: 4 dni śniegowe szkolenia (ok 5h/dziennie zajęć praktycznych i 2h/dziennie teorii)

Teoria

- Elementy Programu Nauczania PZN
- NRS – konkurencje biegowe
- Sprzęt i ekwipunek narciarski, smarowanie nart
- Sprawdzian pisemny

Praktyka

1. Elementy podstawowe (pozycja, zwroty, podejścia).
2. Kroki biegowe klasyczne:
 - a - kroki naprzemianstronne (klasyczny)
 - b - kroki klasyczne z jednoczesną pracą ramion (bezkrok, jednokrok, dwukrok)
3. Kroki łyżwowe:
 - krok łyżwowy bez wspomaganie kijkami
 - krok półłyżwowy
 - jednokrok łyżwowy
 - dwukrok łyżwowy
 - dwukrok łyżwowy asynchroniczny.
4. Ewolucje zjazdowe:
 - zjazd na wprost
 - zjazd w skos stoku
 - pług
 - łuki płużne
 - zmiana kierunku jazdy przestępowaniem
5. Egzamin praktyczny.

Koszt szkolenia: 400 zł

Terminy:

17-20.03.2016 Lokalizacja SN Spalona (www.spalona.com.pl)

Zgłoszenia:

- mailem na adres biuro@centrumsnieznik.pl najpóźniej 7 dni przed rozpoczęciem kursu