

AUTOEVALUARE



NIVEL 1

INIȚIERE

 Plat, ușor înclinat **Verde**

CE ȘTIU	- nu am schiat niciodată - am ceva experiența pe schiuri, dar nu am mai folosit liftul
CE ÎNVĂȚ	- cum să car și cum să-mi pun schiurile - cum să mă deplasez pe schiuri - cum să alunec pe schiuri - cum să opresc și <u>să virez cu plug</u> - cum să folosesc <u>liftul</u>



NIVEL 2

ÎNCEPĂTOR

Albastru ușor

CE ȘTIU	- știu să opresc în plug - îmi place / știu să merg cu liftul
CE ÎNVĂȚ	- cum să controlez mai bine viteza - cum să mă descurc singur pe o pârtie ușoară - care sunt regulile pe schiuri astfel încât să schiez în siguranță - <u>coborâre cu viraje în plug</u>



NIVEL 3

INTERMEDIAR

Albastru

CE ȘTIU	- schiez bine în plug - controlez bine viteza, am ceva experienta pe schiuri, am mai folosit liftul
CE ÎNVĂȚ	- cum să car și cum să-mi pun schiurile - cum să mă deplasez pe schiuri - cum să alunec pe schiuri - cum să opresc și <u>să virez cu plug</u>



NIVEL 4

BUN SCHIOR

Albastru - Rosu

CE ȘTIU	- știu să opresc cu schiurile paralele - schiez paralel, dar uneori (rar) folosesc plugul
CE ÎNVĂȚ	- cum să nu mai folosesc plugul - cum să abordez pârtii grele - cum să schiez paralel pe pârtii roșii - <u>viraj paralel pe urma largă; inițiere carve</u>



NIVEL 5

AVANSAT 1

Rosu

CE ȘTIU	- schiez confortabil pe pârtii roșii (doar paralel) - am experientat și pârtii negre bătute
CE ÎNVĂȚ	- să schiez paralel pe pârtii negre - <u>viraj tăiat pe urma medie (carve)</u>



NIVEL 6

AVANSAT 2

Negru

CE ȘTIU	- schiez paralel pe orice pârtie - schiez în viteză și perfect control
CE ÎNVĂȚ	- <u>viraj tăiat pe urma scurtă (carve)</u> - să schiez în condiții dificile (powder, movile, ...)



NIVEL 7

PRO

Negru ♦♦

CE ȘTIU	- schiez în control pe orice pârtie și chiar off-piste - mă descurc în orice condiții de zăpadă
CE ÎNVĂȚ	- îmbunătățesc ținuta și corectez eventualele greșeli - inițiere în tehnica de competiție