

Nombre \_\_\_\_\_

# Snowboard

---



IMPORTANTE: Se recomienda encarecidamente el uso de instructores competentes.

1. En pocas palabras, describir el significado del término «Snowboard».
2. Definir y explicar cada nivel de las clasificaciones de dificultad de las pistas de esquí en las que se encuentra para hacer snowboard; por ejemplo, Australia, Nueva Zelanda y Norteamérica:

Círculo verde \_\_\_\_\_

Cuadro azul \_\_\_\_\_

Diamante negro \_\_\_\_\_

Doble diamante negro \_\_\_\_\_

Variaciones \_\_\_\_\_

Snowpark \_\_\_\_\_

3. Hacer una lista y explicar el Código de responsabilidad alpino australiano (o equivalente) y demostrar su cumplimiento del código a través de los requisitos 7 y 8.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

4. Definir los siguientes términos de snowboard:

Pista \_\_\_\_\_

Fuera de pista \_\_\_\_\_

Posturas: regular y goofy \_\_\_\_\_

Lado de los dedos \_\_\_\_\_

Lado de los talones \_\_\_\_\_

Cambiar (*switch*) \_\_\_\_\_

5. Describir brevemente el siguiente equipo esencial para el snowboard y cómo mantenerlo en buenas condiciones:

Snowboard \_\_\_\_\_

Fijaciones \_\_\_\_\_

Botas de snowboard \_\_\_\_\_

Casco \_\_\_\_\_

Muñequeras \_\_\_\_\_

Protección de ojos y piel \_\_\_\_\_

Ropa adecuada, incluyendo las capas \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

6. Memorizar un pasaje de la Biblia que menciona la palabra «nieve». En pocas palabras, comentar lo que significa el pasaje para ti.

---

---

---

7. Saber y demostrar cómo subirse y bajarse de manera segura en un telesilla.
8. Demostrar su habilidad para hacer snowboard, en buena forma, en numerosas pendientes de grado intermedio. Demostrar competencia en:
- a. Atravesar usando tanto el lado de los talones como del lado de los dedos.
  - b. Cambiar de dirección mientras conduce.
  - c. Detenerse con confianza.

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_