

NOME:

MEU NIVEL DE ESQUÍ É:

ESQUIEI POR PISTAS DE COR:

NIVEL	EQUILIBRIO ANTERO-POSTERIOR	EQUILIBRIO DE TRONCO E BRAZOS	CUÑA	FREAR CUN DERRAPAXE	XIROS DEREITA E EZQUERDA	VIRAXE EN CUÑA	VIRAXE FUNDAMENTAL E CONDUCCIÓN EN PARALELO	SALTOS
INICIACIÓN								
INTERMEDIO								
PERFECCIONAMENTO								

O exercicio que teño que practicar máis é:

O APROVEITAMENTO DO CURSO FOI: MB/ B/ R/ M/ MM

Nº DE HORAS ESQUIADAS CON PROFESOR:

POLA MIÑA CONTA:

Observacións:

NOME:

MEU NIVEL DE SNOWBOARD É:

BAIXEI POR PISTAS DE COR:

NIVEL	EQUILIBRIO ANTERO-POSTERIOR	EQUILIBRIO LATERAL	COLOCACIÓN DE BRAZOS	CANTEAR : TALÓNS	CANTEAR : PUNTAS	XIROS DEREITA	XIROS EZQUERDA	SALTOS
INICIACIÓN								
INTERMEDIO								
PERFECCIONAMENTO								

Fas skate ou Surf?

Eres gofie ou regular?

O exercicio que teño que practicar máis é:

O APROVEITAMENTO DO CURSO FOI:

Nº DE HORAS ESQUIADAS CON PROFESOR:

POLA MIÑA CONTA:

Observacións: