

## CUPRINS

### **CAPITOLUL 1. Introducere în snowboard**

1.1. Aspecte privind caracteristicile snowboardului .....	3
1.2. Caracteristici ale diferitelor tipuri de zăpadă .....	4

### **CAPITOLUL 2. Prezentarea echipamentelor, materialelor și a accesoriilor specifice snowboardului**

2.1. Echipamentele, materialele și accesoriile specifice snowboardului .....	8
2.2. Prezentarea articolelor de îmbrăcăminte specifice snowboardului .....	8
2.3. Prezentarea caracteristicilor echipamentului de snowboard: placă, legături, bootsi .....	11
2.3.1. Clasificări și particularități ale tipurilor de boarduri/plăci .....	26

### **CAPITOLUL 3. Abordarea tehnicii de bază în snowboard**

3.1. Rolul echilibrului în învățarea tehnicii snowboardului .....	30
3.2. Alegerea poziției pe placa de snowboard .....	32
3.3. Modalități de transport a plăcii de snowboard și de încălțare .....	33
3.4. Acomodarea cu snowboardul .....	35
3.5. Căderile și ridicările .....	37
3.6. Modalități de urcare a pantei și de alunecare .....	40
3.7. Abordarea tehnicii de bază în snowboard .....	42
3.7.1. Coborârea directă .....	42
3.7.2. Oprirea boardului .....	44
3.7.3. Postura corpului pe snowboard și pregătirea mișcării .....	45
3.8. Derapajele .....	48
3.8.1. Derapajul lateral – executat pe cantul dorsal .....	49
3.8.2. Derapajul lateral – executat pe cantul ventral (toeside) .....	51
3.8.3. Derapajul lateral în diagonală – executat pe cantul dorsal .....	53
3.8.4. Derapajul lateral executat în diagonală – pe cantul ventral .....	55
3.8.5. Traversările laterale – executate pe cantul dorsal .....	57
3.9. Ghirlandele .....	60
3.9.1. Ghirlanda executată pe cantul corespunzător călcâielor .....	60
3.9.2. Ghirlanda executată pe cantul ventral .....	61
3.10. Virajele .....	63

3.10.1. Virajul executat pe cantul dorsal - „Hell – side” .....	63
3.10.2. Virajul – pe vârfuri „Toe - side” .....	65
3.11. Particularitățile punctelor de control de la nivelul boardului (sau plăcii) .....	68

#### **CAPITOLUL 4. Noțiuni despre regulament**

4.1. Prezentarea probelor din snowboard .....	81
4.2. Caracteristici și specificații pentru fanioanele de poartă din snowboard .....	81
4.3. Precizări minimale cu referire la datele tehnice în proba de Slalom - (SL) .....	84
4.4. Precizări minimale cu referire la datele tehnice probă de Slalom - Uriș (GS) .....	85
4.5. Precizări minimale cu referire la datele tehnice în proba de Slalom „Super G” (SG) .....	87
4.6. Precizări minimale cu referire la datele tehnice în proba de Slalom – Paralel (PSL) .....	88
4.7. Precizări minimale cu referire la datele tehnice în proba de „Halfpipe” .....	90
4.8. Precizări minimale cu referire la datele tehnice în proba de snowboardercross (SBX) .....	92
4.9. Precizări minimale cu referire la datele tehnice în proba – „Big Air” (BA) .....	95

#### **CAPITOLUL 5. Rolul loisirului în contextul dezvoltării societății**

5.1. Definirea conceptului de loisir .....	98
5.2. Caracteristicile și clasificarea activităților de loisir .....	100
5.3. Particularități ale loisirul sportiv .....	104

<b>Bibliografie</b> .....	109
---------------------------	-----