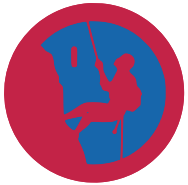	Вмілість	Скелелазіння I
	Рівень	1 проба
	Дата початку здачі	
	Дата завершення	
	Прізвище, Ім'я	

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості

☐	Здобути вмілість "Перша допомога I".	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знати, які групи м'язів найбільш навантажені при заняттях скелелазінням, вміти їх правильно розминати та заминати.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знати та вміти розпізнати основні елементи скелелазного спорядження (система нижня, карабіни різного типу, відтяжки, спускові пристрої та ін.).	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Орієнтуватися у системі оцінки складності скелелазних маршрутів, яка використовуються в Польщі на сьогоднішній день.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вміти зав'язати і знати як і коли використовуються такі вузли:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	а. простий вузол;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	б. вісімка;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	в. провідник вісімка (подвійна вісімка) одним кінцем;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	г. булінь.	Місце для дати та підпису інструктора

☐	Знати скелелазні райони найближчі до своєї місцевості та шляхи транспортування до них.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Дотримуватись техніки безпеки при заняттях на природному чи штучному рельєфі (перевіряти правильність вв'язування, розміщення мотузки у страхувальному пристрої, замуфтованість карабіну, правильно подавати команди та співпрацювати з партнером).	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	а. правильно одягнути нижню страхувальну систему;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	б. як правильно прив'язатися до стазувальної линви;;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	в. розуміти як правильно користуватись страхувальним пристроєм (верхня страхівка);	Місце для дати та підпису інструктора
☐	г. пройти траверсний відтинок траси щонайменше 5 м;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	д. пролізти щонайменше 3 маршрути з верхньою страхівкою на природньому або штучному рельєфі, з природніми логічними рухами, дотримуючись правила 3 точок опори, складністю не менше 5с.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Володіти інформацією про штучні скеледроми у своєму місті та особливості користування ними.	Місце для дати та підпису інструктора