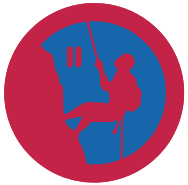

Вмілість	Скелелазіння II
Рівень	2 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до інструктора

Вимоги до здобувача вмілості

☐	Здобути вмілість "Перша допомога II" та "Скелелазіння I".	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розказати про історію виникнення скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розказати про категорування маршрутів в скелелазінні.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розказати про види страхування та пояснити техніку їх використання (гімнастична, верхня, нижня страхівка). Дотримуватись правил техніки безпеки при заняттях з різними типами страхування.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розказати про види спортивного скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знати та вміти розрізнити головні типи линв, які використовуються у скелелазінні (статична, динамічна). Знати про доцільність їх уживання та догляд за ними.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вміти зав'язати і знати як і коли використовуються такі вузли:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	а. стремено;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	б. серединний провідник (австрійський провідник);	Місце для дати та підпису інструктора

☐	в. схоплюючий вузол (прусик);	Місце для дати та підпису інструктора
☐	г. подвійний булінь.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	а. збухтувати мотузку;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	б. вміти правильно користуватись двома страхувальними пристроями, один з яких gri-gri", та продемонструвати страхування партнера на маршруті за допомогою одного з них;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	в. продемонструвати страхування партнера гімнастичною страхівкою;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	г. пройти траверсний відтинок траси щонайменше 10 м;	Місце для дати та підпису інструктора
☐	д. пролізти щонайменше 3 маршрути з верхньою страхівкою на природньому або штучному рельєфі, з природніми логічними рухами, складністю не менше 6а.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	е. бажано мати власне взуття для занять скелелазінням.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знати що таке магнезія і пояснити принцип використання.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розповість де і як шукати допомоги а разі випадку під час занять зі скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора