



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 категорювання 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 ливів, 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

<input type="checkbox"/>	в. схоплюючий вузол (пруси́к);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г. подвійний булінь.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а. збухтувати мотузку;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б. вміти правильно користуватись двома страхувальними пристроями, один з яких grí-grí [®] , та продемонструвати страхування партнера на маршруті за допомогою одного з них;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в. продемонструвати страхування партнера гімнастичною страхівкою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г. пройти траверсний відтінок траси щонайменше 10 м;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	е. бажано мати власне взуття для занять скелелазінням.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати що таке магnezія і пояснити принцип використання.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Розповідь де і як шукати допомоги а разі випадку під час занять зі скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора