



Вмілість

Скелелазіння III

Рівень

3 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

### Вимоги до інструктора

### Вимоги до здобувача вмілості



Здобути вмілість "Скелелазіння III".

Місце для дати та підпису інструктора



Регулярно тренувати м'язи, які найбільше навантажені у скелелазінні.

Місце для дати та підпису інструктора



Бажано мати власну нижню страхувальну систему.

Місце для дати та підпису інструктора



Володіти інформацією про Польську асоціацію альпінізму (PZA), про клуби, що діють в місцевості проживання.

Місце для дати та підпису інструктора



Розповісти гуртку чи куреню про трьох відомих скелелазів та останні новини зі скелелазіння у світі.

Місце для дати та підпису інструктора



Організувати для гуртка чи куреня заняття на штучному чи природному рельєфі.

Місце для дати та підпису інструктора



Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:

Місце для дати та підпису інструктора



а. 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



б. пролізти щонайменше 3 боулдерінгових маршрути будь-якої складності, дотримуючись відповідної техніки.

Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	в. пролізти щонайменше 3 маршрути на природному або штучному рельєфі, з використанням нижньої страхівки,	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	складністю не менше 5с.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г.в змодельованих умовах на землі організувати верхню страхівку, правильно перев'язатись, щоб зняти маршрут.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г. продемонструвати страхування партнера з нижньою страхівкою.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати навіщо використовується каска у скелелазінні, при використанні на рельєфі якого типу, та розказати	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	команди, які подаються при небезпеці.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виконає мінімум один нижче-перелічений пункт:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а. візьме участь у кількденному вишколі зі скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б. відбуде одноденну прогульку на скелях, де візьме участь в скелолаженні (з верхньою і нижньою страхівкою) під опікою та за інструктажем кваліфікованого інструктора.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в. організує для гуртка, куреня або групи день скелелазіння на природному або штучному покритті де підготує їх до здачі вмілості 'Скелелазіння I'.	Місце для дати та підпису інструктора