

	Вмілість	Скелелазіння I
	Рівень	1 проба
	Дата початку здачі	
	Дата завершення	
	Прізвище, ім'я	
Вимоги до інструктора		
Вимоги до здобувача вмілості		
☐	Пояснить що це є скелоложення, а чим воно відрізняється від горолаження і альпіністики.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вживає правильне назовництво на скелоложення.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розкаже про систему оцінювання трас.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вживає правильну систему зв'язку на скелоложення.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Знає правила безпеки та засади поведінки на скелоложення, а головню:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	типи небезпек і як їх оминати	Місце для дати та підпису інструктора
☐	вимоги безпечної прогульки скелоложення	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як використовувати і опікуватися линвою, стрічками, шоломами, черевиками, карабінком, альпійським поясом та приладдям до забезпечення	Місце для дати та підпису інструктора
☐	засади доброї поведінки	Місце для дати та підпису інструктора

☐		
☐	правила безпеки щодо способів скелоложення д) де і як шукати помічі в разі випадку	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Розуміє яку фізичну вправність вимагає скелоложення та продемонструє відповідні руханкові вправи до підготовки.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Вміє завязати слідуючі вузли та знає де їх уживати	Місце для дати та підпису інструктора
☐	водний	Місце для дати та підпису інструктора
☐	повторну вісімку в) рибальський	Місце для дати та підпису інструктора
☐	подвійний рибальський	Місце для дати та підпису інструктора
☐	зашморг мунтера	Місце для дати та підпису інструктора
☐	рятівничу петлю	Місце для дати та підпису інструктора
☐	Відбуде одноденну прогульку на скелях, де візьме участь в скелоложенні під опікою та за інструктажем кваліфікованого інструктора.	Місце для дати та підпису інструктора
☐	На вищезгаданій прогульці продемонструє:	Місце для дати та підпису інструктора
☐	засвоєння всіх вищезгаданих точок	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як вбирати альпійський пояс та прив'язуватися до ливви	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як використовувати різні опори, вирубки та зачіпки	Місце для дати та підпису інструктора
☐	способи лаження і злаження	Місце для дати та підпису інструктора

☐	як забезпечуватися	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як робити траверз	Місце для дати та підпису інструктора
☐	як спускатися	Місце для дати та підпису інструктора