



Вмілість	Лещетарство альпійського стилю – II проба
Рівень	2 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	I. Здобути вмілість «Перша допомога» для свого віку.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	II. Бажано мати власне лещетарське спорядження: лещета, гірські лещетарські черевики, палички.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	III. Знати й уміти застосовувати на практиці подане нижче.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. Правильно підібрати лещета.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Встановити і відрегулювати кріплення.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Підібрати палички і правильно використовувати їх.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Підібрати черевики і знати основні вимоги до їх правильного підбору.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Знати характеристику і вимоги до одягу лещетаря: а) курточка (комбінезон);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) штани;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) рукавиці;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) шапочка;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	ґ) окуляри;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	д) шкарпетки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Знати про правильний підбір окулярів і їх призначення.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Правильно носити лещетарське спорядження.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Знати правила безпеки і поведінки на лещетарських трасах.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Знати правила безпеки при користуванні різними типами витягів.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	10. Знати основні види небезпеки в горах при їзді на лещетах (лавини, обмороження, сонячні опіки, зневоднення організму, пошкодження очей).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	11. Вести догляд за спорядженням.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	IV. На схилі середньої стрімкості виконати такі технічні елементи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	1. Пересування по рівнині та легко похилому терені.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Піднімання вгору: а) драбинкою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) ялинкою;	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	в) пів'ялинкою.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Розворот на 1800 на місці в обидві сторони.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Правильне падіння у критичній ситуації.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Правильне вставання після падіння.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Спуск в основній стійці:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) прямий спуск з подальшим переходом до ковзаючого плуга та гальмуючого плуга з зупинкою у визначеному місці;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) косий спуск з подальшим поворотом переступанням і зупинкою поперек схилу.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Поворот плугом.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Сковзання бокове.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Сковзання бракажем.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	10. Поворот сковзанням з півплуга в обидві сторони.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	11. Поворот з опори на рівнобіжних (паралельних) лещетах.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	12. Найпростіший поворот на рівнобіжних (паралельних) лещетах.	Місце для дати та підпису інструктора