



Вмілість	Скелелазіння I
Рівень	1 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	1. Знати, які групи м'язів найбільш навантажені при заняттях скелелазінням, вміти їх правильно розминати та заминати.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Знати та вміти розпізнати основні елементи скелелазного спорядження (система нижня, карабіни різного типу, відтяжки, спускові пристрої та ін.).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Орієнтуватися у системі оцінки складності скелелазних маршрутів, яка використовується в Україні на сьогоднішній день.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Вміти зав'язати, знати як і коли використовуються наступні вузли:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	-простий вузол;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	-вісімка;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	-провідник вісімка (подвійна вісімка) одним кінцем;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати які з них використовуються, як стопорні.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Знати скелелазні райони в своїй місцевості, шляхи транспортування до них.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Мати власне взуття для занять скелелазінням (кеди чи кросівки, побажано скельники).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Дотримуватись техніки безпеки при заняттях на природному чи штучному рельєфі (перевіряти правильність вв'язування, розміщення мотузки у страхувальному пристрої, замуфтованість карабіну, правильно подавати команди та співпрацювати з партнером).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) правильно одягнути нижню страхувальну систему;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) збухтувати мотузку;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) вміти правильно користуватись одним страхувальним пристроєм, та продемонструвати страхування партнера на маршруті (верхня страхівка);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) пролізти щонайменше 3 маршрути з верхньою страхівкою на природному рельєфі, з природними логічними рухами, дотримуючись правила 3 точок опори, складністю не менше 5с.	Місце для дати та підпису інструктора