



Вмілість	Скелелазіння II
Рівень	2 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	1. Здобути вмілість «Скелелазіння I».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Розказати про історію виникнення скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Розказати про категорювання маршрутів в скелелазінні та про критерії чистоти стилю (TR, AF, RC, RP, OS).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Розказати про види страхування та пояснити техніку їх використання (гімнастична, верхня, нижня страхівка). Розказати що таке боулдеринг. Дотримуватись правил техніки безпеки при заняттях з різними типами страхування.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Знати типи ливь, які використовуються у скелелазінні (статична, динамічна), доцільність їх уживання та догляд за ними.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Вміти зав'язати і знати як і коли використовуються такі вузли:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	-стремено;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	-булінь;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	-подвійний булінь;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) збухувати мотузку 2 способами;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) вміти правильно користуватись такими страхувальними пристроями як «вісімка» та «стакан», «grg-grg», та продемонструвати страхування партнера на маршруті цими пристроями;	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 відтинок траси на природному рельєфі щонайменше 5 м;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) пролізти щонайменше 3 маршрути з верхньою страхівкою на природному рельєфі, з логічними рухами, складністю не менше 6а.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	д) пролізти щонайменше 1 маршрут на природному рельєфі, з використанням нижньої страхівки, складністю не менше 5с;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Знати що таке магнезія і пояснити принцип використання.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Володіти інформацією про штучні скеледроми у своєму місті та особливості користування ними.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	10. Знати про геройське встановлення українського прапора Романом Шухевичем та Ярославом Карпевичем на Скелях Довбуша в серпні 1925 р.Б.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	11. Взяти участь у крайовому вишколі зі скелелазіння.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	12. Знати як надати першу домедичну допомогу при переломах та способи транспортування потерпілого.	Місце для дати та підпису інструктора