



|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Вмілість           | Скелелазіння III |
| Рівень             | 3 проба          |
| Дата початку здачі |                  |
| Дата завершення    |                  |
| Прізвище, ім'я     |                  |
|                    |                  |

**Вимоги до здобувача вмілості**

|                          |  |                                       |
|--------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Здобути вмілість «Скелелазіння II».   | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | 2. Регулярно тренувати м'язи, які найбільше навантажені у скелелазінні.  | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | 3. Побажано мати власну нижню страхувальну систему.  | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | 4. Володіти інформацією про Федерацію альпінізму та скелелазіння України (ФАіС), про клуби, що діють в місцевості проживання.  | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | 5. Розповісти гуртку чи куреню про трьох відомих скелелазів та останні новини зі скелелазіння у світі, досягнення українських скелелазів.                                    | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | 6. Організувати для гуртка чи куреня заняття на штучному чи природному рельєфі.  | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | 7. Знати навіщо використовується каска у скелелазінні, при використанні на рельєфі якого типу, та розказати команди, які подаються при небезпеці.                            | 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) в змодельованих умовах на землі організувати верхню страхівку, правильно перев'язатись, щоб зняти маршрут;  | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | б) організувати верхню страхівку, правильно перев'язатись, щоб зняти маршрут (продемонструвати це після проходження маршруту на стаціонарній станції на природному рельєфі). | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | в) пролізти щонайменше 2 маршрути на природному рельєфі, з використанням нижньої страхівки, складністю не менше 6а.  | Місце для дати та підпису інструктора |
| <input type="checkbox"/> | г) пролізти щонайменше 1 маршрут з верхньою страхівкою та 1 боулдеринговий маршрут будь-якої складності на штучному рельєфі, дотримуючись відповідної техніки.               | Місце для дати та підпису інструктора |