

## WSPINACZKA DOSKONAŁA

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Zastęp: \_\_\_\_\_

Stopień: \_\_\_\_\_ Data rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przynajmniej 5 razy wybierze się na ściankę wspinaczkową.		
2	Przestrzega zasady bezpieczeństwa podczas wspinania.		
3	Prawidłowo założy uprząż wspinaczkową i pomoże innej harcerce lub zastępowi ją nałożyć. Pokaże i wytłumaczy części upręży wspinaczkowej.		
4	Nauczy zastęp lub drużynę następujących węzłów używanych do wspinaczki: ósemka, ósemka podwójna, węzeł zabezpieczający oraz węzła ratowniczego.		
5	Pokonana 20 ścian wspinaczkowych.		
6	Wytłumaczy i zademonstruje poprawne zasady i porady wspinania się zastępowi lub drużynie.		
7	Poprowadzi ćwiczenia zastępu lub drużyny wzmacniające mięśnie rąk i nóg.		

Uwagi :

---

---

---

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

