

WSPINAM SIĘ
Poziom trudności 1



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Wybierze się na ściankę wspinaczkową.		
2	Weźmie udział w prezentacji zasad bezpieczeństwa podczas wspinaczki.		
3	Prawidłowo założy uprząż wspinaczkową.		
4	Zawiąże następujące węzły używane do wspinaczki: ósemka, ósemka podwójna i węzeł zabezpieczający.		
5	Pokona 5 ścian wspinaczkowych.		
6	Wykona kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie rąk i nóg.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

