

ZNAWCZYNI WSPINACZKI

Poziom trudności 2



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przynajmniej 2 razy wybierze się na ściankę wspinaczkową.		
2	Wytlumaczy zasady bezpieczeństwa podczas wspinania.		
3	Odpowiednio się ubiera i rozgrzewa przed wspinaczką.		
4	Prawidłowo założy uprząż wspinaczkową i pomoże innej harcerce ją nałożyć. Pokaże i wytłumaczy części upręży wspinaczkowej.		
5	Zademonstruje prawidłową technikę wspinania się na ściankę.		
6	Nauczy zastęp następujących węzłów używanych do wspinaczki: ósemka, ósemka podwójna i węzeł zabezpieczający.		
7	Pokona 10 ścian wspinaczkowych.		
8	Pokaże kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie rąk i nóg.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

