

United Mountain Club

НАЧАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ

2021 г.

Практика	Теория
1. Общие навыки	1. Вид спорта альпинизм
2. Верхняя страховка	2. Горы мира
3. Спуск по веревке	3. История альпинизма
4. Нижняя страховка	4. Формы скального рельефа
5. Передвижение в связках	5. Формы ледового рельефа
6. Подъем по веревке	6. Классификация маршрутов
7. Взаимодействие связок	7. Разрядные нормы
8. Повторение изученного	8. Как устроен УТС
ВЫЕЗД НА СКАЛЫ	