

Nombre _____

Cuerdas altas



(Instructor requerido)

1. Nombrar 3 diferentes tipos, tamaños y usos de cuerdas.

Tipos

1. _____
2. _____
3. _____

Tamaños

1. _____
2. _____
3. _____

Usos

1. _____
2. _____
3. _____

2. Saber cómo atar los siguientes nudos y sus usos:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| a. As de guía por seno | e. Barrilito |
| b. Llano | f. As de guía |
| c. Cirujano | g. Figura de ocho |
| d. Prusik | h. Figura de ocho doble |

3. Saber cómo atar un asiento Studebaker. Saber la longitud de reglamento de una sogá para un asiento Studebaker.

Nombre

4. Ser capaz de identificar y decir los usos de lo siguiente:

a. Mosquetón de espeleología

b. Mosquetón de carga

c. Mosquetón para anilla de escalada

d. Placa Sticht

e. Casco

5. Establecer y trabajar hacia una meta personal.

6. Saber y demostrar las técnicas correctas de vigilar.

7. Participar en cuatro elementos bajos.

8. Conocer y utilizar los comandos correctos de escalador.

9. Crear su propia metáfora espiritual para 2 de los elementos bajos.

Nombre _____

10. Nombrar 3 objetivos para participar en un curso de cuerdas.

1. _____
2. _____
3. _____

11. Intentar 2 elementos altos. Completar al menos un elemento alto.

12. Conocer y hacer una lista de 3 elementos de un aseguramiento efectivo y seguro.

1. _____
2. _____
3. _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____