

## АЛЬПІНІСТИКА



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Здобуде вмiлiсть Мандрiвництва I.
2. Розкаже про загальну потребу знання першої допомоги пiд час альпiнiстики.
3. Знає правила безпеки горелаження, та знає, де шукати помочi.
4. Знає клiматичнi умовини даної мiсцевостi, та знає як поводитися пiд час мряки та темряви.
5. Знає загально про погоду i як можна пiзнати змiни в клiматi без iнструментiв.

### ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закрiпить засади точок Альпiнiстики I.
2. Здобуде вмiлiсть 'Першої Допомоги I'.
3. Знайде 25 кв.км. гiрського терену, дороги та виходiв на верхи гiр та iншi цiкаві мiсця. Покаже це на мапi i переведе iнструктаж на тему читання мап.
4. Знайде на мапi висоти гори хоча на 1750м. та здобуде цю гору з групою.
5. опише про це до хронiки або пiдготує допис до 'Юнака', разом зi знимками.

### ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закрiпить засади точок Альпiнiстики I i II.
2. Знайде дорогу до даної точки в гiрському теренi, вживаючи топографiчну карту та компас. Викажеться вмiнням послуговуватися лiнвою та гачками та здобуде цю гору.
3. Здобуде верх гори хоча на 2500 м. пiд час дводенної прогульки по висотах з групою.
4. Переведе з одним гуртком, або молодшою групою зацiкавлених альпiнiстiв, гутiрку про те, як нарисувати шкiц, вказуючи дороги, виходи на верхи гiр та цiкаві мiсця. Вмiє визначити вершини гiр за iхнiм виглядом.
5. опише про здобуте знання i переведення точок 4 i 5 до хронiки i до 'Юнака', разом зi знимками

## ЇЗДА ВЕРХИ



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Знає анатомію коня і хвороби коней.
2. Знає засади безпеки щодо їзди верхи.
3. Вміє осідлати коня і правильно закладати уздечку.
4. Знає правильну дієту коня.
5. Знає і вміє правильно сідати на коня.
6. Візьме участь у прогулянці кіньми.

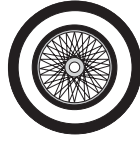
### ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Їзди Верхи I.
2. Переведе гутірку з гуртком, або групою, на тему методи давання наказів коням.
3. Докаже, що знає як годувати, поїти та чистити коня.
4. Знає і може показати як їздити на коні трьома засадничими швидкостями: ходою, скоком і гальопом.
5. Зорганізує і візьме участь самостійно, або з гуртком, в одноденній прогулянці кіньми. Опише про цю прогулянку до хроніки і до 'Юнака'.

### ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Їзди Верхи I і II.
2. Переведе з гуртком гутірки та інструктажі зі згаданими вимогами в першому і другому ступені.
3. Зорганізує і переведе з гуртком одноденну прогульку кіньми і опише про цю прогульку до пластового журналу 'Юнак'.
4. Під час прогульки докаже, що вміє перескакувати на коні звичайні теренові перешкоди.
5. Розкаже як шанувати коня та практикує засади безпеки при їзді верхи.

## ЇЗДА НА ВЕЛЬОСИПЕДІ



### ОДНОРАЗОВА ВМІЛІСТЬ

1. Знає частини вельосипеда і вміє їх утримувати у доброму стані.  
Продемонструє:
  - а) як направити пошкоджену душу вельосипеда
  - б) як наоливлювати вельосипеда
2. Продемонструє добру їзду на вельосипеді і як всідати і зсідати з обох боків, виминати перешкоди, та як їхати тримаючи керму одною рукою.
3. Продемонструє як прикріпити до вельосипеда запований наплечник і втримає рівновагу на обвантаженому вельосипеді.
4. Знає й примінює в практиці засади гігієни й безпеки на вельосипеді.
5. Знає приписи вуличного руху й дорожні знаки.
6. Користуючись мапою, опрацює плян одноденної мандрівки вельосипедом. Відбуде мандрівку після цього пляну з гуртком або одинцем. Замітка: вельосипед слід показати при перевірці.

З бібліотеки Юнака 1/1998  
ЇЗДА НА ВЕЛЬОСИПЕДІ



## ЛЕЩЕТАРСТВО



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

#### *Альпійського стилю*

1. Має власний лещетарський виряд: лещета з безпечниковим в'язанням (ан. Safety bindings), кийки й черевики. Розуміє важливість безпечникових в'язань і гамульців (safety brakes), або безпечникових ремінців (straps). Знає як правильно вдягатися. Вміє носити лещетарський виряд.
2. Пояснить правила безпеки й поведінки на лещетарських теренах, зокрема відповідальности лещетаря (Skier's Responsibility Code), або декальор' ФІС - Міжнародної Лещетарської Федерації (Federation Internationale de Ski).
3. Знає основи першої допомоги в травматичних пошкодженнях, відмороженнях і наглих захворюваннях.
4. Знає як вживати різні лещетарські витяги.
5. Продемонструє хід на рівному й легко похилому терені.
6. Продемонструє повороти на місці переступленням передів і задів лещет.
7. Продемонструє хід під гору на легко спадистому (15-20) терені:
  - а) драбинкою боком (side stepping)
  - б) ялинкою (herringbone climbing)
  - в) пів-ялинкою half side stepping)
8. Продемонструє правильне вставання після падіння.
9. Продемонструє прямий з'їзд в з'їздовій поставі з поворотним переходом до схованого плуга (gliding plow), а опісля перехід до гальмуючого плуга (breaking plow) і затримування на визначеному місці.
10. Продемонструє повороти плугом (snowplow turns).
11. Продемонструє зісування вбік (side slipping).
12. Продемонструє з'їзд навскіс (traverse) зі затримом паралельного повороту під гору (stop christie).
13. Продемонструє затримку з прямого з'їзду досувно-паралельного повороту під гору з опором (stem christie uphill).
14. Продемонструє їзду досувно-паралельними поворотами з опором плугом (elementary christie).
15. Пояснить міжнародну систему знакування лещетарських теренів.
16. Покаже на карті лещетарські терени Карпат.

### ДРУГИЙ СТУПІНЬ *(Альпійського стилю)*

1. Має відзнаку вмілости першого ступеня з альпійського лещетарства.
2. Має власний лещетарський виряд, такий як для першого ступеня.
3. Назве й пояснить п'ять типів альпійських лещет і їх примінення.
4. Назве й пояснить ділянки альпійського лещетарства в Зимовій Олімпіаді.
5. Продемонструє й пояснить кілька вправ корисних для фізичної заправи й підготовки до лещетарського сезону.
6. Продемонструє й пояснить догляд лещет зокрема споду й краю.
7. В терені для заавансованих лещетарів продемонструє
  - а) Опановану скорість в їзді паралельними поворотами короткого, середнього й довгого радіюса.
  - б) гокейну затримку в обидві сторони з прямого зїзду.
  - в) їзду через горбки (mogul skiing)

## ПЛАВАННЯ



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Скопити у воду на ноги, та на голову (якщо безпечно) з дошки і з берега.
3. Під водою пропливе 10 метрів і вдержиться 10 секунд.
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 3 хвилини, а 30 секунд з руками над водою.
5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.
6. Пропливе в одязі 25 м. і роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).
7. Пропливе 4-ма стилями: 50м на спині; 50м кравлем; 50м жабкою; 50м боком або метеликом
8. Пропливе довільним стилем 200м.
9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

### ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Скопити у воду на ноги і на голову (якщо безпечно) з дошки і з берега.
3. Під водою пропливе 15 метрів і вдержиться 12 секунд.
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 7 хвилин, а одну хвилину з руками над водою.
5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.
6. Пропливе в одязі 25 м. і роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).
7. Пропливе 4-ма стилями: 75м на спині; 75м кравлем; 75м жабкою; 75м боком або метеликом
8. Пропливе довільним стилем 400м.
9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

### ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Скопити у воду на ноги, та на голову (якщо безпечно) з дошки і з берега.
3. Під водою пропливе 25 метрів і вдержиться 15 секунд.
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 10 хвилин, а одну хвилину 15 секунд зруками над водою.
5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.
6. Пропливе в одязі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).
7. Пропливе 4-ма стилями плавання: 100 м на спині; 100 м кравлем; 100 м жабкою; 25 метеликом
8. Пропливе довільним стилем 500 м.
9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

## СТРІЛЯННЯ З ЛУКА



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Знає і розкаже про:
  - а) історію лучництва
  - б) правила безпеки при стрілянні з лука
  - в) загальні закони лучництва
2. Опише в загальному роді луків.
3. Назве частини лука і стріли, та інші приладдя до стріляння (напр. ціль) та покаже як їх уживати.
4. Змайструє примітивний лук та стріли для вжитку й продемонструє їх.
5. Вистрілить з лука 10 разів, і попаде в ціль принайменше 7 разів.
6. Знає і покаже правильну позицію при стрілянні з лука.

### ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з Лука I.
2. Пояснить і продемонструє 7 засадничих точок в стрілянні луком.
3. Візьме участь у трьох змаганнях стріляння з лука, АБО вистрілить з лука 20 разів на віддаль 20 метрів і з того здобуде 100 точок.
4. У домівці розвісить табльо з рисунками лука, та опише правильно частини лука і стріли, та інші приладдя до стріляння.

### ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з Лука I і II.
2. Здобуде посвідку, що відбув курс зі стріляння з лука.
3. Підготує гурток на перший ступінь 'Стріляння з лука' – це зробить теоритично як і практично, та зробить аналізу зі своєї праці. Про це напише допис до хроніки або/і до 'Юнака'.

## СТРІЛЯННЯ З РУШНИЦІ



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Розкаже про початкову історію та сучасні роди рушниць.
2. Пояснить точно правила безпеки:
  - а) як поводитися з незарядженою рушницею
  - б) як поводитися при заряджуванні рушниці
  - в) як поводитися при чищенні її
  - г) як перевозити рушницю в авті
  - ґ) як переносити в місті та в лісі
  - д) як перелазити через пліт
3. Вміє наставити правильно приціли.
4. Вміє розібрати рушницю для прочищення і вміє зложити її.
5. Вживаючи 22 каліброву рушницю, вистрілить 10 разів з віддалі 50-ти стіп до тарчі А-17 (лежача позиція) і здобуде 60 точок.

### ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з Рушниці I.
2. Пояснить гурткові точно правила безпеки, і продемонструє.
3. Розкаже гурткові коротко історію про розвиток рушниць.
4. Назве кожную частину рушниці, вживаючи української термінології, та пояснить їх функцію.
5. Пояснить і покаже, як забезпечити рушницю, розладувати її, і передавати її.
6. Вистрілить принайменше 15 набоїв на 50 стіп до тарчі, застосовуючи усі правила безпеки і здобуваючи принайменше 60 точок.

### ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з Рушниці I і II.
2. Дасть гутірку молодшим про роди рушниць, і вміє розпізнати їх.
3. Виготовить табльо про роди прицілів.
4. Покаже, як накладати телескоп на рушницю.
5. Візьме участь у 3-ох змаганнях стрілу з рушниці і здобуде 100 точок в одних змаганнях. Напише про змагання до хроніки або до 'Юнака'.
6. Знає три (3) позиції з яких можна стріляти, лежачи, сидячи і стоячи – продемонструє їх.
7. Відбуде курс стріляння який дає професійна організація, яка цим займається.

## СПОРТОВІ ІГРИ



### ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Знає про засади гігієни спорту.
2. Знає про загальні правила трьох спортів:
  - фізична заправка
  - підготовка до спорту
  - відпруження м'язів після вправи
3. Знає про значення поняття 'добрий спортсмен', які засади є в доброго спортсмена, і сам практикує їх.
4. Знає загально про роди спорту, спортивні змагання, здвиги, олімпіади та мистецтва.
5. Знає правила і бере участь у двох родах спорту.

### ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Спортових Ігор I.
2. Знає хоч 5 українців першунів в міжнародних спортових олімпіадах, або інших міжнародних змаганнях.
3. Вправляє 5 родів спорту, та бере участь у змаганнях.
4. Попровадить гурток у підготовці до одного роду спорту (warm up); переведе з ним змаг у спорті, та закінчить тим, щоб проаналізувати їх слабкі та сильні сторони.
5. Переведе з гуртком гутірку під назвою 'в здоровому тілі здорова душа.'

### ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Спортових Ігор I і II.
2. Переведе гутірку про історію Олімпіади, та вкаже які головні зміни входять в сьогоднішню Олімпіаду.
3. Розкаже про українських спортсменів в Олімпіадах.
4. Покажеться добрим суддею у 5-ох спортових ділянках.
5. Вправляє три індивідуальні і три дружинні спорти.
6. Заплянує для гуртка, куреня чи групи, спортову Олімпіаду. В програмі Олімпіади включити не менше як 6 різних ігор.
7. Напише допис до хроніки або/і до 'Юнака'.



## СКЕЛЕЛАЖЕННЯ



### ОДНОРАЗОВА ВМІЛІСТЬ

1. Пояснить що це є скелелаження/скелярство, а чим воно відрізняється від горолаження і альпіністики.
2. Вживає правильне назовництво для скелелаження.
3. Розкаже про систему оцінювання трас.
4. Вживає правильну систему зв'язку для скелелаження.
5. Знає правила безпеки та засади поведінки для скелелаження, а головню:
  - а) типи небезпек і як їх оминати
  - б) вимоги безпечної прогульки скелелаження
  - в) як використовувати і опікуватися ливноюю, стрічками, шоломами, черевиками, карабінком, альпійським поясом та приладдям до забезпечення
  - г) засади доброї поведінки
  - г) правила безпеки щодо способів скелелаження
  - д) де і як шукати помочі в разі випадку
6. Розуміє яку фізичну вправність вимагає скелелаження та продемонструє відповідні руханкові вправи допідготовки.
7. Вміє зав'язати наступні вузли та знає де їх використовувати:
  - а) водний
  - б) повторну вісімку
  - в) рибальський
  - г) подвійний рибальський
  - г) зашморг мунтера
  - д) р'ятівничу петлю
8. Відбуде одноденну прогульки на скелю, де візьме участь в скелелаженні під опікою та за інструктажем кваліфікованого інструктора.
9. На вищезгаданій прогульці продемонструє:
  - а) засвоєння всіх вищезгаданих точок
  - б) як вбирати альпійський пояс та прив'язуватися до ливни
  - в) як використовувати різні опори, вирубки та зачіпки
  - г) способи лаження і злаження
  - г) як забезпечуватися
  - д) як робити траверз
  - е) як спускатися

**3 бібліотеки Юнака 1/2001:  
СКЕЛЕЛАЖЕННЯ**



## ЛЕГКОАТЛЕТИКА



### **ПЕРШИЙ СТУПІНЬ**

1. Знає про легкоатлетичні змаги останніх Олімпійських ігрищ: хто були першуні, зокрема відзначити участь та осяги українців.
2. Знає правила та потрібну підготовку таких змагів: стусан кулею, скок в довжінь, скок у височінь, короткий біг, біг на довшу віддаль, штафету, і кидання диском.
3. Опрацює плян легкоатлетичних змагань для свого гуртка, куреня, станиці або табору.

### **ДРУГИЙ СТУПІНЬ**

1. Закріпить засади точок Легкоатлетики I.
2. Візьме участь в організуванні та переведенні одних легкоатлетичних змагань.
3. Викажеться що є активним членом у дружині (групі) легкоатлетики у своїй школі, в пластовій дружині або у спортовому клубі, та має понадпересічні осяги в одній з ділянок.

### **ТРЕТІЙ СТУПІНЬ**

1. Закріпить засади точок Легкоатлетики I і II.
2. Переведе гутірку про легкоатлетику під час спорту, чи табору, з гуртком.
3. Зорганізує і переведе легкоатлетичні змагання для гуртків в курені, чи на таборі.
4. Переведе дві гутірки про легкоатлетику з молодшим юнацтвом, головно підкреслить осяги славних змагунів із різних легкоатлетичних ділянок. Виготовить табльо або брошурку для юнацтва і передасть це до хроніки або/і Юнака.
5. Виготовить табльо осягів особистих членів свого гуртка із різного спорту.