



CORSO ARRAMPICATA BASE

0°. PRESENTAZIONE MATERIALE

1°. TRAVERSO ISTINTIVO, VERTICALE E ORDINI DI CORDA

MATERIALI E USO: GRI/GRI – SECCHIELLO – MEZZO BARCAIOLO
FIGURA ASSICURATORE E CONCETTI DISCESA

2°. FONDAMENTALI: IMPOSTAZIONE TRIANGOLO, SPOSTAMENTO DEL PESO

MOVIMENTO BACINO: INVERSIONE – RETROVERSIONE - OPPOSIZIONE
APPIGLI – APPOGGI – PUNTO MORTO
USO DEI PIEDI: SALTELLO – MACINATO – ADERENZA
INCROCIO GAMBE: INTERNO – ESTERNO – FRONTALE
INCROCIO MANO: INTERNO – ESTERNO

3°. BILANCIAMENTO: BRACCIO TESO – POSIZIONE RANA – SEZIONE DI RIPOSO

CARICAMENTO LATERALE: MANOPIEDI – LOLOTTE – OPPOSIZIONI INTERNE/ESTERNE
NODI: NODO A 8 (il gruppo diviso a metà si alternerà tra parete e nodo a 8)

4°. SALITA DA 1° DI CORDATA – RINVIATA CON GERGO RIF. DA 1° O DA 2°

5°. MANOVRA SOSTA APERTA/CHIUSA E NODI: BARCAIOLO – INGLESE BACIATO - MARCHARD

6°. ATTREZZATURA SOSTA (A TERRA) E RECUPERO DEL COMPAGNO (A TERRA)

7°. VIE LUNGHE CON ATTREZZATURA SOSTA DALL'ALTO E RECUPERO DEL COMPAGNO

8°. LEZIONE CORDA DOPPIA (A TERRA)

9°. LEZIONE DI DISCESA IN CORDA DOPPIA

10°. RIPASSO GENERALE E LETTURA GUIDE

MATERIALE PERSONALE, NECESSARIO PER CORSO ARRAMPICATA BASE

N° 1 LONGE AD ANELLI (DAISY CHANGE) BLACK
DIAMOND

1,5 mt. DI CORDINO IN KEVLAR 6 mm.

N° 2 MOSCHETTONI H.M.S. A PERA BASE LARGA

N° 3 MOSCHETTONI PICCOLI A GHIERA

N° 1 ASSICURATORE/DISCENSORE REVERSO

MATERIALE CONSIGLIATO, PER CORSO ARRAMPICATA BASE

N° 1 SACCA MAGNESITE CON MAGNESITE A
"PALLINA"

N° 1 IMBRAGO

N° 1 PAIO DI SCARPETTE DA ARRAMPICATA