

Arkusz oceny techniki wspinaczkowej

Imię i nazwisko:

Data:

Oceniany element	Błędy
<p>Dokładność</p> <p>chwytywanie i stawanie bez zbędnych poprawek na stopniu, dopuszczalne tylko obracanie stopy na czubku buta; ruch ciała wystarczający do osiągnięcia chwytu docelowego</p>	<p>poprawianie ręki na chwycie</p> <p>poprawianie nogi na stopniu</p> <p>nieprecyzyjne stawanie na stopniu (śródstopie, zewnętrzna i wewnętrzna krawędź zamiast czubka)</p> <p>minięcie się ze stopniem</p> <p>kopanie w ścianę przy próbie wstawienia nogi na stopień</p>
<p>Struktura ruchu</p> <p>dwie lub 3 prawidłowe fazy - przygotowawcza, główna i końcowa, albo główna przechodząca płynnie w przygotowawczą; odpowiednie wykorzystanie chwytów i stopni</p>	<p>efekt zawiasu, otwieranie</p> <p>brak zamachu przy ruchu dynamicznym</p> <p>brak jednej, koniecznej fazy ruchu</p> <p>wykonanie przechwyty, po którym ciężko jest wykonać kolejny ruch</p> <p>ustawienie ciała utrudniające wykonanie ruchu</p> <p>brak zastosowania techniki koniecznej dla danej formacji(np: technika skrętna w przewieszeniu)</p>
<p>Rytm wspinania</p> <p>krótkie naprężenie odpowiednich partii mięśniowych, szybkie sięgnięcie i rytmiczne posuwanie się do celu</p>	<p>opóźnienie w sięgnięciu</p> <p>zbyt długie napięcie mięśni</p> <p>odpoczywanie na przykurczach</p> <p>wspinanie na przykurczonych rękach</p> <p>ciągłe napięcie mięśni</p>
<p>Sprężenie ruchu</p> <p>ruch inicjowany jest od stóp lub bioder, sięgnięcie jako ostatnia faza ruchu</p>	<p>inicjacja ruchu jednocześnie przez ramiona i biodra/nogi</p> <p>inicjowanie ruchu z rąk</p>
<p>Płynność</p> <p>ruch "zaokrąglony",</p>	<p>"kanciasty" i chaotyczny ruch</p> <p>nagłe przyspieszenia i zwolnienia ruchu</p>

płynny	zbyt długie stanie w miejscu niepotrzebna dynamika brak dynamiki w miejscu, w którym jest potrzebna
Dodatkowe uwagi:	

Komentarz:

Arkusze daje obraz tego, nad czym najbardziej powinna się skupić oceniana osoba.