

Прием

Треккинговые палки

- 1) Движение по склону с трекинговыми палками вверх
- 2) Движение по склону с трекинговыми палками траверсом
- 3) Движение по склону с трекинговыми палками вниз
- 4) Зарубание трекинговыми палками

Ледорубы

- 5) Подъём по склону с ледорубом
- 6) Траверс склона с ледорубом
- 7) Спуск по склону с ледорубом
- 8) Зарубание ледорубом

Узлы

- 9) Узлы для связывания веревок
- 10) Узлы для крепления веревок на опоре и создания петель
- 11) Схватывающие узлы
- 12) Специальные узлы

Спортивные способы передвижения

- 13) Спортивный подъем
- 14) Спортивный спуск

Организация страховочных систем

- 15) Организация нижней беседки из основной веревки (куска веревки)
- 16) Организация нижней беседки из петель
- 17) Организация полной ИСС из подручных материалов
- 18) Блокировка ИСС

Организация станций

- 19) Организация станций на деревьях
- 20) Организация станций на валунах
- 21) Организация станций на льду
- 22) Организация станций на снегу
- 23) Организация станций на скалах

Страховка

- 24) Подъём первого участника (лидера) с нижней командной страховкой
- 25) Движение траверсом первого/последнего участника с нижней командной страховкой
- 26) Подъём по склону с верхней командной страховкой
- 27) Спуск по перилам с верхней командной страховкой
- 28) Страховка первого/последнего участника при переправе по бревну
- 29) Переправа через водное препятствие со страховкой

Организация перил

- 30) Организация спусковых перил
- 31) Организация подъемных перил
- 32) Организация траверсных перил
- 33) Организация навесных перил

- 34) Снятие спусковых перил
- 35) Снятие подъемных перил
- 36) Снятие траверсных перил
- 37) Снятие навесных перил

Движение по перилам

- 38) Подъем по склону с использованием перил
- 39) Спуск по склону с использованием перил
- 40) Траверс склона по перилам
- 41) Движение по навесным перилам
- 42) Движение по крутонаклонным навесным перилам
- 43) Переправа через водное препятствие по перилам вброд

Преодоление препятствий

- 44) Переправа через водное препятствие по одному без страховки
- 45) Переправа через водное препятствие стенкой
- 46) Укладка бревна
- 47) Переправа через водное препятствие по бревну со страховкой
- 48) Переправа через сухой лог по бревну со страховкой
- 49) Переправа через водное препятствие методом «горизонтальный маятник»
- 50) Переправа через водное препятствие/сухой лог по бревну методом «горизонтальн
- 51) Организация ледовых связей
- 52) Преодоление рядовых трещин на леднике
- 53) Преодоление снежных мостов через бергшруд
- 54) Организация скальных связей

Транспортировка участников (пострадавших)

- 55) Транспортировка за пределы опасной зоны
- 56) Транспортировка «сидячего» пострадавшего на небольшие расстояния
- 57) Создание мягких носилок
- 58) Создание полужестких носилок
- 59) Полиспасты и работа с ними
- 60) Подъем участника из трещины
- 61) Спуск транспортируемого участника без сопровождения
- 62) Подъем транспортируемого участника без сопровождения
- 63) Спуск транспортируемого участника с сопровождением другим участником
- 64) Подъем транспортируемого участника с сопровождением другим участником
- 65) Спуск (подъем) транспортируемого участника с сопровождением 2-3 участниками
- 66) Спуск (подъем) транспортируемого участника с сопровождением 4-6 участниками
- 67) Спуск (подъем) транспортируемого участника с наведением направляющих перил
- 68) Транспортировка участника по навесным перилам

Одновременная страховка

- 69) Движение в связках на закрытом леднике
- 70) Преодоление локальных препятствий методом «связка по связке»
- 71) «Ледобурная дорожка»
- 72) Движение в связках на снежном склоне