



Cara arrampicatrice, caro arrampicatore

ti ringraziamo per il tuo interesse alla formazione di monitrice/monitore G+S Arrampicata sportiva.

Di seguito trovi alcune informazioni importanti, da leggere con attenzione prima dell'iscrizione al **corso monitori**:

**Condizioni di ammissione** al momento dell'iscrizione al corso:

- Minimo **2 anni di esperienza** nella disciplina "Arrampicata sportiva", in arrampicata indoor ed outdoor (falesia e vie multitiro).
- Minimo **10 vie d'arrampicata** (monitiro e multitiro), di cui una parte affrontate da capocordata (per la certificazione compilare in modo completo il formulario "Attestazione delle ascensioni", che trovate alla pagina seguente, ed allegarlo all'iscrizione al corso).
- Arrampicata con **grado di difficoltà 6a**.
- Buone conoscenze delle **tecniche di sicurezza** (nodi, assicurazione, manipolazione corda).
- 18 anni compiuti nell'anno in cui si frequenta il corso.

### Esame di ammissione

Il primo giorno del corso verrà svolto un esame di ammissione. Verranno verificate le competenze seguenti:

- Livello d'arrampicata: grado di difficoltà 6a da capocordata
- Tecniche di sicurezza: incordamento con il nodo ad otto, assicurazione\* con il nodo del mezzo barcaiolo e con un altro dispositivo d'assicurazione, nodi di bloccaggio\*\*
- Partnercheck\*
- Manovra in sosta\*\*
- Discesa a corda doppia\*\*

\* = secondo Fascicolo "Arrampicare in sicurezza indoor", \*\* = secondo Promemoria G+S "Tecnica alpina"

### Procedura per iscriversi al corso

1. Prendi contatto con il Coach G+S della tua associazione (sezione CAS, Società Alpinistica, ecc.).
2. Compila l'attestazione delle ascensioni che trovi alla pagina seguente.
3. Assieme al tuo Coach G+S, spedisce la tua iscrizione all'organizzatore del corso a cui vuoi partecipare (vedi Piano dei corsi G+S).

### Ulteriori informazioni

In caso di domande rivolgiti al coach G+S o al monitore G+S della tua associazione.

I seguenti documenti ti possono aiutare nella tua preparazione al corso:

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) > Discipline sportive > Arrampicata sportiva > Altri documenti (sotto!)

Sicurezza:

- Arrampicata in sicurezza indoor

Promemoria G+S:

- Promemoria Tecnica alpina
- Promemoria Tecnica e tattica in arrampicata



## Attestazione delle ascensioni per il corso monitori G+S Arrampicata sportiva

# ARRAMPICATA SPORTIVA

Questa attestazione delle ascensioni è da allegare all'iscrizione al corso. (per semplicità direttamente via Mail all'organizzatore del corso indicato nel Piano dei corsi)

Nome e cognome della/del candidata/o:

Numero personale G+S:

Nome e cognome del coach G+S:

Nome e cognome di una guida alpina, di un capo OG o di un'altra persona qualificata che può testimoniare che la/il candidata/o soddisfa le condizioni di ammissione esposte nella pagina precedente:

Data del corso::

Numero del corso::

Negli ultimi 2 anni ho effettuato le seguenti ascensioni (come da condizioni di ammissione nella pagina precedente):

	Data	Falesia / Parete	Itinerario / Difficoltà	Capo-cordata
Falesia				
Falesia				
Falesia				
Falesia				
Via multitiro				
Via multitiro				
Via multitiro				
Libero				
Libero				
Libero				

Osservazioni (p. es. altre formazioni svolte nell'ambito dell'arrampicata):

Data, firma: