



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ**

**Επίπεδα και Ύψη Σχολών
Αναρρίχησης**



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ

Η σχολή αθλητικής αναρρίχησης βράχου αφορά την αθλητική αναρρίχηση βράχου σε οργανωμένα σπορ αναρριχητικά πεδία του νησιού.

Οργανωμένο σπορ αναρριχητικό πεδίο θεωρείται οποιοδήποτε πεδίο έχουν διανοιχτεί διαδρομές με μόνιμα βύσματα και ρελέ. Το πεδίο μπορεί να προσφέρει δυνατότητα για αναρρίχηση μίας ή πολλών σχοινιών. Παραδείγματα αποτελούν ο Άγιος Ηρακλείδιος, ο Διαρίζος, η Ίνεια, η Δρούσεια, και το πεδίο της Γαλαταριάς κοντά στην Παναγία του Σίντι.

Στόχος σχολής: Βασικός στόχος της σχολής είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων στις βασικές αναρριχητικές τεχνικές και τεχνικές ασφάλισης, ώστε να μπορούν να αναρριχηθούν αυτόνομα, με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, σε οργανωμένα αναρριχητικά πεδία μονής αλλά και πολλών σχοινιών, με μέγιστη σημασία να δίνεται στην μονή σχοινιά.

Διάρκεια: 7 μέρες.

Ύλη Εκπαιδύσεως :

Θεωρία:

- ▶ Προετοιμασία για ενασχόληση με την αναρρίχηση (προπόνηση και φυσική κατάσταση).
- ▶ Γνωριμία με τα υλικά (αντοχή και χρήση υλικών).
- ▶ Διατροφή και σωστή ενδυμασία στα βράχια.
- ▶ Ορειβατική δεοντολογία και ηθική.
- ▶ Επικοινωνία σχοινοσυντροφιάς.
- ▶ Αναρριχητική ορολογία.
- ▶ Ιστορία της αναρρίχησης (κυπριακής και παγκόσμιας).
- ▶ Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων (Εγκατάλειψη, τραυματισμός).

Πρακτική:

- ▶ Βασική στάση σώματος στην αθλητική αναρρίχηση βράχου.
- ▶ Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (επικεφαλής, top rope & δεύτερου) με κουβαδάκι, μισή ψαλιδιά και αυτομπλοκαριζόμενες συσκευές ασφάλισης.
- ▶ Αναρρίχηση top rope .
- ▶ Αναρρίχηση επικεφαλής (sport climbing) σε μόνιμες ασφάλειες .
- ▶ Ρελέ και ασφάλεια δεύτερου από πάνω.
- ▶ Εκμάθηση τεχνικών καταρρίχησης έως 60 μέτρων.
- ▶ Χειρισμοί σχοινιών (μονά σχοινιά).
- ▶ Υποχώρηση από ρελέ σε κλειστά χημικά βύσματα.
- ▶ Κόμποι (δέσιμο στο μποντριέ με οχτάρι, μισή ψαλιδιά, ολόκληρη ψαλιδιά, μονός και διπλός ημίδεσμος, κοτσίδα, κόμποι αυτασφάλισης - Γαλλικό μασάρ και προύζικ, ισοστάθμιση ρελέ, Δέσιμο – ένωση δυο σχοινιών μεταξύ τους).
- ▶ Σε κλειστή τεχνική πίστα: Αναρριχητικές τεχνικές και βελτίωση τεχνικής. Σωστή τοποθέτηση χεριών, ποδιών και σώματος, τεχνικές twist-lock, flagging, και drop knee, αναρρίχηση δίδεδρου, εμπειρία στα διάφορα πιασίματα – κλειστή και ανοιχτή λαβή σε τακάκια, τσιμπητό πιάσιμο, τρύπες, ανάποδα πιασίματα και πιάσιμο σε κούρμπα (sloper).

Εξέταση:

Εξέταση θεωρητική και πρακτική. Η εξέταση διεκπεραιώνεται από ανεξάρτητο εξεταστή αθλητικής αναρρίχησης (αναγνωρισμένο από την ΚΟΜΟΑΑ).



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ

Η σχολή Παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου αφορά την παραδοσιακή αναρρίχηση βράχου σε όλα τα αναρριχητικά πεδία του νησιού.

Στόχος σχολής: Βασικός στόχος της σχολής είναι η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης, αλλά και η απόκτηση εμπειριών και γνώσεων ώστε οι συμμετέχοντες να πραγματοποιούν με ασφάλεια αναρριχήσεις βράχου πολλών σχοινιών χρησιμοποιώντας παραδοσιακά υλικά (προσωρινές ασφάλειες) σε οποιοδήποτε είδος βράχου είναι δυνατόν να τοποθετηθούν (διαδρομές περιπέτειας).

Προϋποθέσεις εισαγωγής:

- ▶ Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι παρακολούθησαν με επιτυχία την σχολή αθλητικής αναρρίχησης βράχου.
- ▶ Επιπλέον απαιτείται κατάσταση με 25 τουλάχιστον ελεύθερες επαναλήψεις αθλητικών διαδρομών, όπου δύο (2) πρέπει να είναι 6α.

Εξετάσεις εισαγωγής: Επικεφαλής αναρρίχηση σε διαδρομή αθλητικής αναρρίχησης τουλάχιστον 5c, όπου ο/η εξεταζόμενος/η πρέπει να ασφαλίσει τον δεύτερο, και να υποχωρήσουν μαζί με ασφάλεια στο έδαφος.

Διάρκεια: 11 μέρες

Ύλη Εκπαιδύσεως :

Θεωρία:

- ▶ Προπόνηση και φυσική κατάσταση για σκαρφάλωμα σε περιβάλλον πολλαπλών σχοινιών.
- ▶ Διατροφή κατά το σκαρφάλωμα πολλαπλών σχοινιών.
- ▶ Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.
- ▶ Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπιση τους.
- ▶ Ειδή βράχων και τα χαρακτηριστικά τους (της Κύπρου και του εξωτερικού).
- ▶ Διάσωση (σενάρια και αντιμετώπιση).

- ▶ Χαρακτηριστικά συσκευών ασφάλισης (δυναμικές & στατικές).
- ▶ Γνωριμία με τα υλικά παραδοσιακής αναρρίχησης.

Πρακτική:

- ▶ Εκπαίδευση τοποθετήσεων και αφαίρεσης υλικών από το βράχο.
- ▶ Επιλογή σημείων για ρελέ, κατασκευή και ισοστάθμιση ρελέ με τη χρήση παραδοσιακών υλικών.
- ▶ Κατασκευή σημείου για top rope με παραδοσιακά υλικά.
- ▶ Αποφυγή του zip effect.
- ▶ Εκμάθηση τεχνητής αναρρίχησης.
- ▶ Ραπέλ χρησιμοποιώντας όλες τις διαθέσιμες συσκευές ασφάλισης, αλλά και εναλλακτικοί τρόποι χωρίς καταβατήρες.
- ▶ Να κατασκευάζουν ρελέ όπου οι ασφάλειες να βρίσκονται κοντά & μακριά από τον αναρριχητή, με σχοινιά και ιμάντες.
- ▶ Αναρρίχηση επικεφαλής με χρήση μονών και διπλών σχοινιών.
- ▶ Αναρρίχηση επικεφαλής με χρήση συνδυασμού παραδοσιακών υλικών.
- ▶ Κατασκευή πολύσπαστων, και μεταφορά βάρους προς και από τα ρελέ.
- ▶ Κίνηση σε φιξαρισμένα σχοινιά χρησιμοποιώντας συσκευές και κορδόνια.
- ▶ Απελευθέρωση επικεφαλή από το σύστημα ασφάλισης του δεύτερου και προσφορά βοήθεια στον δεύτερο.
- ▶ Απελευθέρωση ασφαλιστή από το σύστημα και προσφορά βοήθειας στον επικεφαλή.
- ▶ Μοναχική αναρρίχηση.
- ▶ Εκμάθηση τεχνικών διάσωσης και πρακτική.
- ▶ Εγκατάλειψη διαδρομής με ασφάλεια (πότε εγκαταλείπουμε και γιατί).

Εξέταση:

Εξέταση θεωρητική και πρακτική. Η εξέταση διεκπεραιώνεται από ανεξάρτητο εξεταστή παραδοσιακής αναρρίχησης (αναγνωρισμένο από την ΚΟΜΟΑΑ).



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Σχολείο Βοηθού Εκπαιδευτή Αθλητικής Αναρρίχησης :

Η σχολή βοηθού εκπαιδευτή αθλητικής αναρρίχησης βράχου αφορά την αναρρίχηση βράχου σε οργανωμένα αθλητικά πεδία του νησιού.

Στόχος σχολής: Βασικός στόχος της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να υποστηρίξουν το έργο του Εκπαιδευτή Αθλητικής αναρρίχησης βράχου.

Προϋποθέσεις εισαγωγής:

- ▶ Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι παρακολούθησαν με επιτυχία την σχολή αθλητικής αναρρίχησης βράχου και την σχολή παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου.
- ▶ Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι όλοι ενήλικες.
- ▶ Να κατέχουν δίπλωμα Α΄ βοηθειών.
- ▶ Επιπλέον απαιτείται το βιβλιάριο καταγραφής αναρριχητικής δράσης το οποίο να περιλαμβάνει:
 1. Τουλάχιστον 5 ελεύθερες επαναλήψεις αθλητικών διαδρομών 5c πάνω από 150 μέτρα.
 2. Τουλάχιστον 10 ελεύθερες επαναλήψεις αθλητικών διαδρομών 6a πάνω από 60 μέτρα.
 3. Τουλάχιστον 10 ελεύθερες επαναλήψεις αθλητικών διαδρομών μιας σχοινιάς με ελάχιστο βαθμό δυσκολίας το 6a+.
 4. Τουλάχιστον 5 επαναλήψεις παραδοσιακών διαδρομών 5a πάνω από 80 μέτρα.
 5. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν επισκεφτεί και σκαρφαλώσει σε τουλάχιστον δύο (2) διαφορετικά πεδία του εξωτερικού.
 6. Να είναι ενεργός/η αναρριχητής για τουλάχιστον 2 χρόνια.

Εξετάσεις εισαγωγής:

1. Εξέταση με αναρριχητικά υποδήματα σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου δυσκολίας κατ' ελάχιστο 6a+, ελεύθερα με σωστή τεχνική. Ο/η υποψήφιος/ια έχει το δικαίωμα δεύτερης προσπάθειας.
2. Χειρισμοί σχοινιών στην κατασκευή ρελέ με παραδοσιακά υλικά.
3. Επίδειξη σωστής ασφάλισης του επικεφαλής, και καταρρίχησης με διάφορες συσκευές.

Διάρκεια: 8 μέρες

Ύλη Εκπαιδύσεως :

- ▶ Σύντομη επανάληψη και εμπάθυνση σε όλα τα αντικείμενα των σχολών Αθλητικής και παραδοσιακής αναρρίχησης.
- ▶ Εκπαίδευση θεωρίας υλικών σε πλήρη ανάλυση.
- ▶ Ψυχολογία της ομάδας και επίδραση του εκπαιδευτή.
- ▶ Νομικά θέματα, ευθύνες και υποχρεώσεις.
- ▶ Αρχές διδασκαλίας και ψυχολογίας.
- ▶ Καθοδήγηση ομάδας.
- ▶ Προπόνηση
- ▶ Εξοπλισμός και συντήρηση αναρριχητικών πεδίων.
- ▶ Τρόποι συμπεριφοράς εκπαιδευτή.
- ▶ Εκπαίδευση για οργάνωση πεδίου για ενασχόληση top rope και μέτρα ασφάλειας.
- ▶ Εκπαίδευση για οργάνωση μαθήματος εκπαίδευσης αναρρίχησης επικεφαλής σε μόνιμες ασφάλειες και κατασκευή άγκυρας με παραδοσιακά υλικά
- ▶ Εκπαίδευση οργάνωσης και διδασκαλίας αναρρίχησης διπλής σχοινιάς με μόνιμες ασφάλειες.
- ▶ Εκπαίδευση για επίλυση προβλημάτων που μπορούν να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και επίλυση τους υπό μορφή σεναρίων.
- ▶ Εκπαίδευση εκμάθησης τεχνικών διάσωσης, τραυματισμένου ή εγκλωβισμένου αναρριχητή, καθοδική και ανοδική.
- ▶ Εκπαίδευση κατάβασης υλικών και φόρτου από ύψος πέραν της μίας σχοινιάς.
- ▶ Εκπαίδευση για οργάνωση υλικών εκπαιδευτή (σακιδίου και υλικών εκπαίδευσης) .

Αφού ολοκληρώσει την εκπαίδευση με επιτυχία, (και πάρει την σχετική βεβαίωση) θα πρέπει να συμμετάσχει σαν βοηθός εκπαιδευτής σε 3 σχολές εκπαιδευτών αναγνωρισμένων από την ΚΟΜΟΑΑ και να διεξάγει εκπαιδεύσεις υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτών. Ακολούθως θα πρέπει να πάρει βεβαίωση και σχόλια από τον κάθε εκπαιδευτή,(η ΚΟΜΟΑΑ θα παρέχει τις απαραίτητες φόρμες), όπου και θα παραθέσει για να έχει το δικαίωμα να εξεταστεί και να αποφοιτήσει σαν εκπαιδευτής αθλητικής αναρρίχησης.

Ανάλυση περιεχομένου εξέτασης.

- Η εξέταση είναι διάρκειας **εφτά (7) ημερών**, και είναι θεωρητική και πρακτική πάνω σε όλα τα θέματα.
- Εξέταση με αναρριχητικά υποδήματα σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου δυσκολίας κατ' ελάχιστο 6b+, ελεύθερα με σωστή τεχνική. Ο/η υποψήφιος/ια έχει το δικαίωμα δεύτερης προσπάθειας.
- **Εξέταση στις τεχνικές διάσωσης** : Ο/η εξεταζόμενος/η θα πρέπει να επιδείξει ότι έχει τις γνώσεις σε όλες τις τεχνικές διάσωσης εφαρμοσμένες σε ένα σενάριο. Ο χρόνος που έχει στην διάθεση του/ης ο/η εξεταζόμενος/η για να ολοκληρώσει την άσκηση είναι 40 λεπτά. Η τεχνικές που θα εξεταστούν είναι οι ακόλουθες: κλείδωμα συσκευής ασφάλισης, πολύσπαστα, καταρρίχηση και μέθοδοι ανύψωσης, ανάβαση σε φιξαρισμένο σχοινί , counterbalance and/or tandem rappels. Ο/η εξεταζόμενος/η μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοσδήποτε αναρριχητικές συσκευές νιώθει άνετα και γνωρίζει για να εκτελέσει το σενάριο. Η δεύτερες ασφάλειες είναι υποχρεωτικές για να είναι πετυχημένο το σενάριο.
 - **Σενάριο**: Ο/η εξεταζόμενος/η βρίσκετε σε ρελέ με βύσματα. Το ρελέ είναι εξισωμένο με μιάντα, και ο/η εξεταζόμενος/η ασφαλίζει τον/ην δεύτερο/η με μισή ψαλιδιά ή αυτοκλειδόμενη συσκευή ασφάλισης από το ρελέ. Στην διαδρομή θα υπάρχει δεύτερο εξισωμένο ρελέ όπου θα χρησιμοποιηθεί ως ενδιάμεσο ρελέ. Το πρώτο ρελέ μπορεί να βρίσκετε σε πατάρι ή κρεμαστό. Το δεύτερο ενδιάμεσο ρελέ πρέπει να είναι πάντα κρεμαστό. Ο χρόνος ξεκινά μόλις ο/η δεύτερος/η κρεμαστή στο σχοινί, και σταματά όταν ο/η εξεταζόμενος/η βρίσκετε στο έδαφος και αφού έχει τραβήξει το σχοινί από το ενδιάμεσο ρελέ.
 - **Εξέταση**: Ο εξεταστής θα ζητήσει από τον/ην εξεταζόμενο/η να κατεβάσει τον «τραυματία» λίγα μέτρα, να ανεβάσει τον «τραυματία» σύνολο δύο μέτρα με πολύσπαστα (τουλάχιστον με δύο τρόπους), να κατέβη στον τραυματία να του βάλει μπωντριέ στήθους, να ανέβη στο ρελέ, να οργανώσει την καταρρίχηση, να παραλάβει τον «τραυματία», και να εκτελέσει δεύτερο ραπέλ από το ενδιάμεσο ρελέ με τον τρόπο που θα του ζητηθεί από τον εξεταστή. Ο εξεταστής θα ζητά από τον/ην εξεταζόμενο/η το επόμενο βήμα, καθορίζοντας την σειρά εκτέλεσης. Τονίζεται ότι συγκεκριμένη σειρά εκτέλεσης δεν υπάρχει.
- **Κατεβάζοντας ξεπερνώντας ένα κόμπο**: Η άσκηση αυτή θα εξετάσει την ικανότητα του υποψήφιου/ας εκπαιδευτή/τριας να κατεβάζει ένα βάρος ή ένα αναρριχητή ξεπερνώντας το εμπόδιο ενός κόμπου. Η άσκηση εκτελείτε χωρίς ο εξεταζόμενος να έχει κάνει την προετοιμασία προηγουμένως. Δηλαδή, ο/η εξεταζόμενος/η κατεβάζει το βάρος/αναρριχητή από το ρελέ με κορδόνη (σαν δεύτερη ασφάλεια) στην πλευρά του σχοινοῦ που είναι το χέρι που φρενάρει. Ο χρόνος που έχει στην διάθεση του ο εξεταζόμενος είναι πέντε (5) λεπτά. Η άσκηση πρέπει να εκτελεστή με ακρίβεια και ταχύτητα από τον/την

εξεταζόμενο/η αφού ο χρόνος είναι περιορισμένος, και δεν υπάρχει χρόνος για λάθη και διορθώσεις.

- Ο/η εξεταζόμενος/η θα κριθεί και θα βαθμολογηθεί στα ακόλουθα:
 - **Διαχείριση Κινδύνου** – Κατά την παραμονή του γκρουπ στο πεδίο ο εκπαιδευτής πρέπει να πάρει τα απαραίτητα μέτρα για την ασφάλεια του γκρουπ (είτε είναι σχολή, είτε είναι δραστηριότητα αναψυχής).
 - **Επαγγελματισμό** – ο εκπαιδευτής πρέπει να έχει επαγγελματική εμφάνιση και συμπεριφορά, να έχει σωστό/επαγγελματικό προγραμματισμό για την μέρα, σεβασμό προς το περιβάλλον και να το περνά αυτό και προς το γκρουπ/μαθητές.
 - **Τεχνικές διδασκαλίας** – Πρέπει να έχει σχέδια μαθήματος, να χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές διδασκαλίας, ανάλογα με την περίπτωση, να έχει ευγενική συμπεριφορά και να μεταδίδει την γνώση καθαρά και απλά. Να έχει θετική προσέγγιση και αυτοπεποίθηση. Να είναι ικανός/η να καθοδηγήσει και να δώσει εποικοδομητικές συμβουλές κατά το σκαρφάλωμα και όχι μόνο.
 - **Φυσική κατάσταση** – πρέπει να επιδείξει ότι έχει τις φυσικές αντοχές για πολλαπλές μέρες στα πεδία, και να μην δείχνει κουρασμένος στο τέλος κάθε μέρας. Να έχει τα φυσικά αποθέματα για αντιμετώπιση κάθε περιστατικού ανεξαρτήτως τις ώρας, και στο τέλος της μέρας να είναι εύθυμος και με περαιτέρω ενέργεια. Επίσης, να έχει την αναρριχητική ικανότητα να δείχνει κατά το σκαρφάλωμα τις διάφορες τεχνικές προς τους μαθητές/γκρουπ σε αργή κίνηση (και με ασφάλεια) ώστε να τους είναι καθαρό τι τους έχει ζητηθεί.
 - **Σωστή εκτίμηση πεδίου** – να έχει την ικανότητα, ανάλογα με την ημερήσια εργασία να διαλέγει τις σωστές διαδρομές, και να έχει εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση προβλήματος.
 - **Τεχνική κατάρτιση** – να επιδείξει ότι κατέχει πλήρως και ξέρει να χρησιμοποιεί σωστά:
 - Τα ρελέ και τις ανάλογες τεχνικές ασφάλισης αναλόγως των βυσμάτων.
 - Τεχνικές καταρρίχησης για το γκρουπ ή κατά την διάρκεια διδασκαλίας
 - Σωστή χρήση των σχοινιών και αναρριχητικών υλικών.
 - **Σωστή οργάνωση πεδίου αναλόγως του στόχου ημέρας.**

Ο εξεταζόμενος έχει την υποχρέωση να οργανώσει μια σχολή (με τουλάχιστον 4 άτομα) όπου ο εξεταστής θα τον κρίνει για τα πιο πάνω.

- Η βαθμολογία που θα πάρει ο εξεταζόμενος είναι «επιτυχώς», «οριακή επιτυχία», και «αποτυχία».
 - **Επιτυχώς:** η επίδοση του/ης εξεταζόμενου/ης είναι αποδεκτή. Ο/η εξεταζόμενος/η επιδεικνύει συστηματικά αποδεκτή επίδοση σε όλους τους τομείς και ικανότητες. Επιδεικνύει υψηλό επίπεδο ασφάλειας, έχει σωστή κρίση στα διάφορα περιστατικά, και είναι ικανός/η να

φέρει σε πέρας τους στόχους της μέρας. Επίσης, έχει υψηλές ικανότητες διαχείρισης και καθοδήγησης. Τέλος, έχει την απαιτούμενη ενέργεια να φέρει σε πέρας τους στόχους της μέρας.

- Οριακή επιτυχία: Οριακή επίδοση από τον/η εξεταζόμενο/η. Ο/η εξεταζόμενος/η παρουσιάζει σημαντικά κενά στις γνώσεις και στις τεχνικές του/ης. Ο/η εξεταζόμενος/η χρειάζεται πολλές προσπάθειες για να πετύχει το αποδεκτό αποτέλεσμα, ή και χρειάζεται περισσότερη ώρα από την λογική χρονική διάρκεια για να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης, ο/η εξεταζόμενος/η είναι τόσο απασχολημένος/η με την δική του/ης ανάγκες που το γκρουπ ή οι μαθητές έρχονται σε δεύτερη μοίρα.
- Αποτυχία: μη αποδεκτή επίδοση από τον/ην εξεταζόμενο/η. Ο/η εξεταζόμενος/η έχει κάνει σοβαρό λάθος (ή ο εξεταστής έχει σταματήσει τον/ην εξεταζόμενο/η πριν να κάνει σοβαρό λάθος) που θα είχε κατά πάσα πιθανότητα κίνδυνο για θάνατο, ή που βάζει τους στόχους τις μέρας σε κίνδυνο. Ο/η εξεταζόμενος/η κάνει διάφορα μικρά λάθη, και δεν έχει την ενέργεια που χρειάζεται για το γκρουπ ή τους μαθητές.
- Ανάλυση της βαθμολογίας: Εάν ο/η εξεταζόμενος/η βαθμολογηθεί με «αποτυχία» στον τομέα της διάσωσης ή στην αναρριχητική ικανότητα, τότε η εξέταση διακόπτετε, και ο εξεταζόμενος υποχρεούται να επανέλθει για επανεξέταση σε μεταγενέστερο στάδιο όταν θα είναι έτοιμος. Στους υπόλοιπους επτά (7) τομείς έχει το δικαίωμα να πάρει «αποτυχία» σε δύο τομείς και να περάσει την εξέταση του, νοουμένου ότι ο λόγος της αποτυχίας δεν ήταν τόσο σοβαρό που θα στοίχιζε ανθρώπινη ζωή. Μετά την εξέταση, ο/η εξεταζόμενος/η και η Ομοσπονδία θα πάρει αναλυτική αναφορά από τον/την εξεταστή και η αναφορά θα αρχειοθετηθεί στην ομοσπονδία.

Ο Εκπαιδευτής Αθλητικής αναρρίχησης μπορεί να εκπαιδεύει άτομα για το επίπεδο “Σχολή Αθλητικής Αναρρίχησης Βράχου”, καθώς και να οδηγεί γκρουπ στα οργανωμένα αθλητικά αναρριχητικά πεδία για top rope και καταρριχήσεις.



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Σχολείο Βοηθού Εκπαιδευτή Παραδοσιακής Αναρρίχησης:

Η σχολή βοηθού εκπαιδευτή παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου αφορά την αναρρίχηση βράχου σε όλα τα οργανωμένα πεδία του νησιού.

Στόχος σχολής: Βασικός στόχος της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να υποστηρίξουν το έργο του Εκπαιδευτή Αθλητικής και Παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου.

Προϋποθέσεις εισαγωγής:

- ▶ Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι κατέχουν δίπλωμα Εκπαιδευτής Αθλητικής Αναρρίχησης Βράχου.
- ▶ Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι όλοι ενήλικες.
- ▶ Να κατέχουν δίπλωμα Α΄ βοηθειών.
- ▶ Επιπλέον απαιτείται το βιβλιάριο καταγραφής αναρριχητικής δράσης το οποίο να περιλαμβάνει:
 1. Τουλάχιστον 2 ελεύθερες επαναλήψεις αθλητικών διαδρομών 6a πάνω από 150 μέτρα.
 2. Τουλάχιστον 5 ελεύθερες επαναλήψεις αθλητικών διαδρομών μιας σχοινιάς με ελάχιστο βαθμό δυσκολίας το 6c.
 3. Τουλάχιστον 5 επαναλήψεις παραδοσιακών διαδρομών 5c πάνω από 250 μέτρα.
 4. Τουλάχιστον 2 επαναλήψεις παραδοσιακών διαδρομών 6a πάνω από 150 μέτρα.
 5. Τουλάχιστον 60 ελεύθερες επαναλήψεις παραδοσιακών διαδρομών μονής σχοινιάς (από 15 μέχρι 40 μέτρων) όπου οι 5 να είναι τουλάχιστον 6a+ (ή E1 5c).
 6. Τουλάχιστον 1 παραδοσιακή διαδρομή 5c πάνω από 300 μέτρα.
- 7. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν επισκεφτεί και σκαρφαλώσει σε τουλάχιστον τρία (3) διαφορετικά πεδία του εξωτερικού.
- 8. Να είναι ενεργός αναρριχητής για τουλάχιστον 4 χρόνια.
- 9. Να έχει διεξάγει τουλάχιστον 2 σχολές Αθλητικής αναρρίχησης χωρίς επίβλεψη και προβλήματα.

Εξετάσεις εισαγωγής:

1. Εξέταση με αναρριχητικά υποδήματα σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου δυσκολίας κατ' ελάχιστο 6b+, ελεύθερα με σωστή τεχνική. Ο υποψήφιος έχει το δικαίωμα δεύτερης προσπάθειας.
2. Εξέταση με αναρριχητικά υποδήματα σε διαδρομές παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου δυσκολίας κατ' ελάχιστο 6a, ελεύθερα με σωστή τεχνική. Ο υποψήφιος έχει το δικαίωμα δεύτερης προσπάθειας.

Διάρκεια: 8 μέρες

Ύλη Εκπαιδύσεως :

- ▶ Σύντομη επανάληψη και εμβάθυνση σε όλα τα αντικείμενα των σχολών Αθλητικής, παραδοσιακής αναρρίχησης καθώς και της σχολής βοηθού εκπαιδευτή αθλητικής αναρρίχησης.
- ▶ Ψυχολογία της ομάδας και επίδραση του εκπαιδευτή στο παραδοσιακό περιβάλλον.
- ▶ Εκπαίδευση για επίλυση προβλημάτων που μπορούν να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και επίλυση τους υπό μορφή σεναρίων.
- ▶ Εκπαίδευση τρόπου διδασκαλίας για αναρρίχηση με παραδοσιακά υλικά και χρήση υλικών.
- ▶ Εκπαίδευση για οργάνωση αναρριχητικού πεδίου με χρήση μόνο παραδοσιακών υλικών.
- ▶ Εκπαίδευση για διδασκαλία καταρρίχησης με χρήση παραδοσιακών υλικών από σταθερό σημείο ασφάλισης (ρελέ).
- ▶ Εκπαίδευση για διάσωση ατόμου. Παραλαβή εγκλωβισμένου ή τραυματισμένου ατόμου από ύψος και μεταφορά του με ασφάλεια στο έδαφος.
- ▶ Εκπαίδευση κατασκευής πολύσπαστου για ανάσχυση αναρριχητή από ύψος (2:1, 3:1, 5:1, 6:1).
- ▶ Εκπαίδευση, οργάνωσης και διδασκαλίας αναρρίχησης διπλής σχοινιάς με παραδοσιακά υλικά.
- ▶ Εκπαίδευση για οργάνωση υλικών εκπαιδευτή (σακιδίου και υλικών εκπαίδευσης) .

Αφού ολοκληρώσει την εκπαίδευση με επιτυχία, (και πάρει την σχετική βεβαίωση) θα πρέπει να συμμετάσχει σαν βοηθός εκπαιδευτής σε 2 σχολές εκπαιδευτών αναγνωρισμένων από την ΚΟΜΟΑΑ και να διεξάγει εκπαιδύσεις υπό την επίβλεψη των

εκπαιδευτών. Ακολούθως θα πρέπει να πάρει βεβαίωση και σχόλια από τον κάθε εκπαιδευτή (η ΚΟΜΟΑΑ θα παρέχει τις απαραίτητες φόρμες), όπου και θα παραθέσει για να έχει το δικαίωμα να εξεταστή και να αποφοιτήσει σαν εκπαιδευτής αθλητικής και παραδοσιακής αναρρίχησης.

Ανάλυση περιεχομένου εξέτασης.

- Η εξέταση είναι διάρκειας **δέκα (10) ημερών**, και είναι θεωρητική και πρακτική πάνω σε όλα τα θέματα.
- Εξέταση με αναρριχητικά υποδήματα σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου δυσκολίας κατ' ελάχιστο 6c, ελεύθερα με σωστή τεχνική. Ο/η υποψήφιος/ια έχει το δικαίωμα δεύτερης προσπάθειας.
- Εξέταση με αναρριχητικά υποδήματα σε διαδρομές παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου δυσκολίας κατ' ελάχιστο 6b, ελεύθερα με σωστή τεχνική. Ο/η υποψήφιος/ια έχει το δικαίωμα δεύτερης προσπάθειας.
- **Εξέταση στις τεχνικές διάσωσης** : Ο/η εξεταζόμενος/η θα πρέπει να επιδείξει ότι έχει τις γνώσεις σε όλες τις τεχνικές διάσωσης εφαρμοσμένες σε ένα σενάριο. Ο χρόνος που έχει στην διάθεση του/ης ο/η εξεταζόμενος/η για να ολοκληρώσει την άσκηση είναι 40 λεπτά. Η τεχνικές που θα εξεταστούν είναι οι ακόλουθες: απελευθέρωση του ασφαλιστή από το σύστημα ασφάλισης, πολύσπαστα (2:1, 3:1, 5:1, 6:1), καταρρίχηση και υποχώρηση του δεύτερου με κουβά από τον επικεφαλής, ανάβαση σε φιξαρισμένο σχοινί, counterbalance and/or tandem rappels. Ο/η εξεταζόμενος/η θα έχει στην διάθεση του για την εκτέλεση του σεναρίου μόνο τα ακόλουθα υλικά:
 - Μπωντριέ, κράνος, 1 σχοινί 60 μέτρων.
 - 2 κορδονέτα 7mm, μήκους 5 ή 7 μέτρα.
 - 5 HMS καραμπίνερ ασφαλείας.
 - 6 μη ασφαλείας καραμπίνερ.
 - 1 μικρό κορδόνι για φρένο.
 - 1 ιμάντα 60cm, 1 ιμάντα 120cm.
 - Μία συσκευή ασφάλισης – κουβαδακί, ή τύπου ATC Guide, Reverso, GiGi.

Κατά την ανάβαση (ζουμάρ) ο/η εξεταζόμενος/η δεν έχει το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει την συσκευή ασφάλισης, και σε όλα τα στάδια θα πρέπει να υπάρχουν δύο σημεία ασφάλισης του τραυματία.

- ο Σενάριο: Ο/η εξεταζόμενος/η βρίσκετε σε ρελέ με παραδοσιακά υλικά που ο ίδιος έχει κατασκευάσει. Το ρελέ είναι εξισωμένο με κορδόνι 7mm (το ελάχιστο), και ο/η εξεταζόμενος/η ασφαρίζει τον δεύτερο με συσκευή ασφάλισης (κουβαδακί) από το μπωντριέ του. Στην διαδρομή θα υπάρχει δεύτερο εξισωμένο ρελέ όπου θα χρησιμοποιηθεί ως ενδιάμεσο ρελέ. Το πρώτο ρελέ μπορεί να βρίσκετε σε πατάρι ή κρεμαστό. Το δεύτερο ενδιάμεσο ρελέ πρέπει να είναι πάντα κρεμαστό. Ο χρόνος ξεκινά μόλις ο δεύτερος κρεμαστή στο σχοινί, και σταματά όταν ο εξεταζόμενος βρίσκεται στο έδαφος και αφού έχει τραβήξει το σχοινί από το ενδιάμεσο ρελέ.

- **Εξέταση:** Ο εξεταστής θα ζητήσει από τον/ην εξεταζόμενο/η να βγει από το σύστημα ασφάλισης, να κατεβάσει τον «τραυματία» λίγα μέτρα, να ανεβάσει τον «τραυματία» σύνολο δύο μέτρα με πολύσπαστα (τουλάχιστον με δύο τρόπους), να κατέβη στον τραυματία να του βάλει μπωντριέ στήθους, να ανέβη στο ρελέ, να οργανώσει την καταρρίχηση, να παραλάβει τον «τραυματία», και να εκτελέσει δεύτερο ραπέλ από το ενδιάμεσο ρελέ με τον τρόπο που θα του ζητηθεί από τον εξεταστή. Ο/η εξεταστής θα ζητά από τον/ην εξεταζόμενο/η το επόμενο βήμα, καθορίζοντας την σειρά εκτέλεσης. Τονίζεται ότι συγκεκριμένη σειρά εκτέλεσης δεν υπάρχει.
- **Κατεβάζοντας ξεπερνώντας ένα κόμπο:** Η άσκηση αυτή θα εξετάσει την ικανότητα του υποψήφιου/ας εκπαιδευτή/τριας να κατεβάξει ένα βάρος ή ένα αναρριχητή ξεπερνώντας το εμπόδιο ενός κόμπου. Η άσκηση εκτελείτε χωρίς ο εξεταζόμενος να έχει κάνει την προετοιμασία προηγουμένως. Δηλαδή, ο/η εξεταζόμενος/η κατεβάζει το βάρος/αναρριχητή από το ρελέ με κορδόνι (σαν δεύτερη ασφάλεια) στην πλευρά του σχοινιού που είναι το χέρι που φρενάρει. Ο χρόνος που έχει στην διάθεση του ο εξεταζόμενος είναι πέντε (5) λεπτά. Η άσκηση πρέπει να εκτελεστεί με ακρίβεια και ταχύτητα από τον/την εξεταζόμενο/η αφού ο χρόνος είναι περιορισμένος, και δεν υπάρχει χρόνος για λάθη και διορθώσεις. Ο εξεταζόμενος έχει το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει ένα κορδόνι 7mm μήκους 5 μέτρων, ένα κορδόνι 5 ή 6mm, 120 εκατοστών, ένα νάιλον ιμάντα 60 ή 120 εκατοστά, 4 καραμπίνερ ασφαλείας, και μία συσκευή ασφάλισης (κουβαδάκι).
- Επίσης ο/η εξεταζόμενος/η θα κριθεί και θα βαθμολογηθεί στα ακόλουθα σε περιβάλλον με παραδοσιακά υλικά:
 - **Διαχείριση Κινδύνου** – Κατά την παραμονή του γκρουπ στο πεδίο ο/η εκπαιδευτής πρέπει να πάρει τα απαραίτητα μέτρα για την ασφάλεια του γκρουπ (είτε είναι σχολή, είτε είναι δραστηριότητα αναψυχής).
 - **Επαγγελματισμό** – ο/η εκπαιδευτής πρέπει να έχει επαγγελματική εμφάνιση και συμπεριφορά, να έχει σωστό/επαγγελματικό προγραμματισμό για την μέρα, σεβασμό προς το περιβάλλον και να το περνά αυτό και προς το γκρουπ/μαθητές.
 - **Τεχνικές διδασκαλίας** – Πρέπει να έχει σχέδια μαθήματος, να χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές διδασκαλίας, ανάλογα με την περίπτωση, να έχει ευγενική συμπεριφορά και να μεταδίδει την γνώση καθαρά και απλά. Να έχει θετική προσέγγιση και αυτοπεποίθηση. Να είναι ικανός/η να καθοδηγήσει και να δώσει εποικοδομητικές συμβουλές κατά το σκαρφάλωμα και όχι μόνο.
 - **Φυσική κατάσταση** – πρέπει να επιδείξει ότι έχει τις φυσικές αντοχές για πολλαπλές μέρες στα πεδία, και να μην δείχνει κουρασμένος/η στο τέλος κάθε μέρας. Να έχει τα φυσικά αποθέματα για αντιμετώπιση κάθε περιστατικού ανεξαρτήτως τις ώρας, και στο τέλος της μέρας να είναι εύθυμος/η και με περαιτέρω ενέργεια. Επίσης, να έχει την

αναρριχητική ικανότητα να δείχνει κατά το σκαρφάλωμα τις διάφορες τεχνικές προς τους μαθητές/γκρουπ σε αργή κίνηση (και με ασφάλεια) ώστε να τους είναι καθαρό τι τους έχει ζητηθεί.

- **Σωστή εκτίμηση πεδίου** – να έχει την ικανότητα, ανάλογα με την ημερήσια εργασία και το γκρουπ να διαλέγει τις σωστές διαδρομές, και να έχει εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση προβλήματος.
- **Τεχνική κατάρτιση** – να επιδείξει ότι κατέχει πλήρως:
 - Σωστή χρήση των σχοινιών και αναρριχητικών υλικών.
 - Κατασκευή ρελέ με παραδοσιακά υλικά και τις ανάλογες τεχνικές ασφάλισης.
 - Τεχνικές καταρρίχησης με πολλές διαφορετικές συσκευές και μη. Να γνωρίζει επίσης να καθοδηγήσει ένα γκρουπ ή κατά την διάρκεια διδασκαλίας, στην ασφαλισμένη εκμάθηση ή εκτέλεση καταρρίχησης με ασφάλεια για εκείνον και τους εκπαιδευομένους.
- **Σωστή οργάνωση πεδίου με παραδοσιακά υλικά αναλόγως του στόχου ημέρας.**

Ο εξεταζόμενος έχει την υποχρέωση να οργανώσει μια σχολή (με τουλάχιστον 4 άτομα) όπου ο εξεταστής θα τον κρίνει για τα πιο πάνω.

- Η βαθμολογία που θα πάρει ο εξεταζόμενος είναι «επιτυχώς», «οριακή επιτυχία», και «αποτυχία».
 - **Επιτυχώς:** η επίδοση του/ης εξεταζόμενου/ης είναι αποδεκτή. Ο/η εξεταζόμενος/η επιδεικνύει συστηματικά αποδεκτή επίδοση σε όλους τους τομείς και ικανότητες. Επιδεικνύει υψηλό επίπεδο ασφάλειας, έχει σωστή κρίση στα διάφορα περιστατικά, και είναι ικανός/η να φέρει σε πέρας τους στόχους της μέρας. Επίσης, έχει υψηλές ικανότητες διαχείρισης και καθοδήγησης. Τέλος, έχει την απαιτούμενη ενέργεια να φέρει σε πέρας τους στόχους της μέρας.
 - **Οριακή επιτυχία:** Οριακή επίδοση από τον/η εξεταζόμενο/η. Ο/η εξεταζόμενος/η παρουσιάζει σημαντικά κενά στις γνώσεις και στις τεχνικές του/ης. Ο/η εξεταζόμενος/η χρειάζεται πολλές προσπάθειες για να πετύχει το αποδεκτό αποτέλεσμα, ή και χρειάζεται περισσότερη ώρα από την λογική χρονική διάρκεια για να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης, ο/η εξεταζόμενος/η είναι τόσο απασχολημένος/η με την δική του/ης ανάγκες που το γκρουπ ή οι μαθητές έρχονται σε δεύτερη μοίρα.
 - **Αποτυχία:** μη αποδεκτή επίδοση από τον/ην εξεταζόμενο/η. Ο/η εξεταζόμενος/η έχει κάνει σοβαρό λάθος (ή ο εξεταστής έχει σταματήσει τον/ην εξεταζόμενο/η πριν να κάνει σοβαρό λάθος) που θα είχε κατά πάσα πιθανότητα κίνδυνο για θάνατο, ή που βάζει τους στόχους τις μέρας σε κίνδυνο. Ο/η εξεταζόμενος/η κάνει διάφορα μικρά λάθη, και δεν έχει την ενέργεια που χρειάζεται για το γκρουπ ή τους μαθητές.

- Ανάλυση της βαθμολογίας: Εάν ο/η εξεταζόμενος/η βαθμολογηθεί με «αποτυχία» στον τομέα της διάσωσης ή στην αναρριχητική ικανότητα, τότε η εξέταση διακόπτετε, και ο εξεταζόμενος υποχρεούται να επανέλθει για επανεξέταση σε μεταγενέστερο στάδιο όταν θα είναι έτοιμος. Στους υπόλοιπους επτά (7) τομείς έχει το δικαίωμα να πάρει «αποτυχία» σε ένα τομέα, νοουμένου ότι ο λόγος της αποτυχίας δεν ήταν τόσο σοβαρό που θα στοίχιζε ανθρώπινη ζωή. Ο/η εξεταζόμενος/η θα κληθεί το αργότερο σε έξι (6) μήνες για να επανεξεταστεί και να επιδείξει ότι έχει το επιθυμητό επίπεδο και στον τομέα της αποτυχίας. Εάν αποτύχει και στην επανεξέταση, τότε θα πρέπει να επανεξεταστεί από την αρχή όταν ο ίδιος είναι έτοιμος. Μετά την εξέταση, ο/η εξεταζόμενος/η και η Ομοσπονδία θα πάρει αναλυτική αναφορά από τον/την εξεταστή και η αναφορά θα αρχειοθετηθεί στην ομοσπονδία.

Ο Εκπαιδευτής Αθλητικής και παραδοσιακής αναρρίχησης μπορεί να εκπαιδεύει άτομα για το επίπεδο “Σχολή Αθλητικής Αναρρίχησης Βράχου” και “Σχολή Παραδοσιακής Αναρρίχησης”, καθώς και να οδηγεί γκρουπ σε όλα τα αναρριχητικά πεδία για top rope και καταρριχήσεις.



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΞΕΤΑΣΤΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ

Η σχολή εξεταστών αναρρίχησης βράχου αφορά την εκπαίδευση των εκπαιδευτών και βοηθών εκπαιδευτών στην σωστή, αμερόληπτη εξέταση των αναρριχητών που παρακολούθησαν σχολή αναρρίχησης, αθλητικής ή παραδοσιακή.

Στόχος σχολής: Είναι η εκπαίδευση των ήδη καταρτισμένων εκπαιδευτών και βοηθών εκπαιδευτών στην σωστή αξιολόγηση των μαθητών, την σωστή χρήση των διαδικασιών που ορίζει η ΚΟΜΟΑΑ, και στην σωστή αμερόληπτη στάση.

Προϋποθέσεις εισαγωγής:

- ▶ Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι αναγνωρισμένοι βοηθοί ή εκπαιδευτές αθλητικής αναρρίχησης βράχου. Με το πέρας της σχολής θα έχουν το δικαίωμα/ικανότητα να αξιολογούν το επίπεδο γνώσεων των μαθητών της σχολής σπορ αναρρίχησης.
- ▶ Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι αναγνωρισμένοι βοηθοί ή εκπαιδευτές παραδοσιακής αναρρίχησης βράχου. Με το πέρας της σχολής θα έχουν το δικαίωμα/ικανότητα να αξιολογούν το επίπεδο γνώσεων των μαθητών της σχολής παραδοσιακής αναρρίχησης.

Διάρκεια: 2 μέρες

Ύλη Εκπαιδύσεως :

- ▶ Ψυχολογία της ομάδας και επίδραση του εξεταστή κατά την διάρκεια της εξέτασης.
- ▶ Εκπαίδευση στον σωστό τρόπο χρήσης των έντυπων μέσων της ομοσπονδίας.
- ▶ Εκπαίδευση για επίλυση προβλημάτων που μπορούν να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της εξέτασης και επίλυση τους υπό μορφή σεναρίων.
- ▶ Εκπαίδευση στην σωστή οργάνωση του πεδίου που θα πραγματοποιηθεί η εξέταση σε συνεργασία με τον εκπαιδευτή.

- ▶ Εκπαίδευση στην σωστή και γρήγορη διάσωση ενός τραυματία κατά την εξέταση, και άψογή συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτή και εξεταστή. Ποιος κάνει τη, και πότε.
- ▶ Ενημέρωση για τα δικαιώματα και υποχρεώσεις εκπαιδευτή, εξεταστή και εξεταζόμενου κατά την εξέταση και μετά.

Με το πέρας της σχολής αυτής, ο εξεταστής θα μπορεί να εξετάζει μαθητές άλλων εκπαιδευτών και να κρίνει εάν έχουν το κατάλληλο επίπεδο για να πάρουν το σχετικό δίπλωμα της ΚΟΜΟΑΑ.

Εξηγήσεις, διευκρινήσεις.

1. Ο εκπαιδευτής φρεσκάρει τις γνώσεις του, και ενημερώνετε για τις εξελίξεις στον τομέα του ανά δύο χρόνια από τον αρμόδιο εκπαιδευτή εκπαιδευτών. Επίσης, αξιολογείται ή ικανότητα του στο σκαρφάλωμα και στην διάσωση. Το σεμινάριο/εξέταση είναι διάρκειας 2 ημερών, μία μέρα στην τάξη και μία μέρα στα βράχια. Αφού περάσει την αξιολόγηση του, η άδεια του ανανεώνετε για άλλα δυο χρόνια.
2. Σε θέματα αναρριχητικής ικανότητας, για τον εκπαιδευτή εκπαιδευτών, ισχύ ότι και για τον εκπαιδευτή παραδοσιακής αναρρίχησης. Επίσης, υποχρεούται να λαμβάνει μέρος σε διάφορα σεμινάρια του εξωτερικού για να ενημερώνεται. (πχ: τα σεμινάρια που γίνονται από τους οδηγούς βουνού κάθε χρόνο για περαιτέρω γνώσεις και εξέλιξη).
3. Σε περίπτωση που υφιστάμενος εκπαιδευτής ή βοηθός εκπαιδευτής έχει ατύχημα που τον εμποδίζει να σκαρφαλώσει στο επίπεδο που ορίζετε, τότε αλλάζουν τα κριτήρια ως εξής:
 - Προσκομίζει αναλυτική έκθεση από αναγνωρισμένο ορθοπεδικό που να εξηγεί λεπτομερώς το πρόβλημα και τον λόγο που ο τραυματισμός του τον εμποδίζει να σκαρφαλώσει στο νενομισμένο επίπεδο. Παρόλα αυτά, το επίπεδο δεν πρέπει να πέσει κάτω από το 5c/6a.
 - Ο εκπαιδευτής έχει την ικανότητα να επιτελέσει το έργο του σαν εκπαιδευτής στο ακέραιο.
 - Να έχει πείρα σαν εκπαιδευτής πέραν των πέντε (5) χρόνων, ώστε η πείρα να αντικαθιστά την αναρριχητική ανεπάρκεια.
 - Θα έχει το δικαίωμα να εκπαιδεύει μόνο στο επίπεδο της αθλητικής αναρρίχησης.
4. Η εξέταση ικανότητας στο σκαρφάλωμα και στην διάσωση, παύουν να είναι υποχρεωτικές όταν ο εκπαιδευτής συμπληρώσει το 45ο έτος ζωής με ελάχιστον χρόνο ενεργής εκπαίδευσης τα 15 χρόνια. Από το 46ο έτος και μετά ο εκπαιδευτής λαμβάνει μέρος μόνο στο σεμινάριο ενημέρωσης, και εξαιρείτε από την εξέταση της δυσκολίας σκαρφαλώματος. Σε περίπτωση που τα 15

- χρόνια πείρας δεν έχουν συμπληρωθεί, τότε εξακολουθεί να ανανεώνει την άδεια του κανονικά μέχρι να συμπληρώσει την 15χρονη υποχρεωτική πείρα.
5. Ο βοηθός εκπαιδευτής έχει το δικαίωμα να μην παρακαθίσει στις εξετάσεις για να γίνει εκπαιδευτής, αλλά να παραμείνει βοηθός και να βοηθά αναγνωρισμένους εκπαιδευτές. Πρέπει να τονιστεί, ότι δεν θα έχει το δικαίωμα να διεξάγει σχολές από μόνος του. Το μόνο δικαίωμα και ικανότητα που θα έχει είναι να οργανώνει ένα πεδίο για καταρρίχηση μιας ομάδας μέχρι 10 άτομα. Επίσης, υποχρεωτικά θα υφίσταται στην ίδια διαδικασία ανανέωσης της άδειας του, ανά δυο (2) χρόνια που θα έχουν όλοι οι υπόλοιποι εκπαιδευτές της ΚΟΜΟΑΑ.
 6. Όλοι οι εκπαιδευτές θα πρέπει να διεξάγουν μια (1) σχολή το χρόνο κατά το ελάχιστων. Εάν αποτύχουν να τηρήσουν αυτήν την υποχρέωση, τότε πρέπει να παρακολουθήσουν σεμινάριο ανανέωσης γνώσεων (Οι βοηθοί εκπαιδευτές εξαιρούνται του κανονισμού αυτού).
 7. Το κάθε επίπεδο εκπαιδευτή θα φέρει τα δικά του διακριτικά σήματα, όπου ο αναγνωρισμένος βοηθός εκπαιδευτής ή εκπαιδευτής θα πρέπει να φέρει κατά την παρουσία του στα διάφορα αναρριχητικά πεδίου του νησιού. Αυτό θα κάνει την παρουσία τους αισθητή βοηθώντας τους στόχους εκπαίδευσης που έχει η ΚΟΜΟΑΑ.
 8. Η εξέταση μιας σχολής τελείει από ανεξάρτητο εξεταστή που δεν έχει λάβει μέρος στην εκπαίδευση των εξεταζόμενων με οποιοδήποτε τρόπο.
 9. Ο κάθε εκπαιδευτής έχει το δικαίωμα να διαλέξει ποιος εξεταστής θα εξετάσει τους μαθητές του. Γενικά, καλό θα ήταν να μην εξετάζει πάντα ο ίδιος εξεταστής τους ίδιους εκπαιδευτές. Δύο (2) εκπαιδευτές έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν από ένα εξεταστή να τελέσει την εξέταση την ίδια μέρα και των δύο σχολών.
 10. Ο εξεταστής θα έχει ελάχιστο μισθό τα 150 ευρώ. Ο κάθε μαθητής θα έχει δικαίωμα στην εξέταση αφού πληρώσει τον εξεταστή 30 ευρώ. (εάν οι μαθητές είναι έξι (6) τότε ο εξεταστής πληρώνετε 180 ευρώ και ου το κάθε εξής. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει μέχρι και 12 μαθητές. Σε περίπτωση μικρότερου αριθμού εξεταζόμενων, τότε το ποσό συμπληρώνετε στα 150 ευρώ).

11. Σε περίπτωση που ένας εξεταζόμενος αποτύχει στην εξέταση του, τότε έχει το δικαίωμα να επανεξεταστεί όποτε ο ίδιος το επιθυμεί με την βοήθεια του εκπαιδευτή του. Σε περίπτωση επανεξέτασης, πληρώνεται ο εξεταστής όπως αναφέρετε πιο πάνω.
12. Δικαίωμα εξέτασης έχουν όλα τα φυσικά πρόσωπα, είτε έχουν παρακολουθήσει σχολή, είτε όχι. Επίσης, ένας μαθητής έχει το δικαίωμα να μην λάβει μέρος στην εξέταση. Απλώς δεν θα του αποδοθεί το δίπλωμα της ΚΟΜΟΑΑ.
13. Ο εκπαιδευτής έχει την υποχρέωση να στείλει με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο τα ονόματα των μαθητών που θα λάβουν μέρος στην σχολή του, τους βοηθούς εκπαιδευτές που θα τον βοηθήσουν, όπως και τις τοποθεσίες και ημερομηνίες διεξαγωγής της σχολής. Ακολούθως, ο εξεταστής υποβάλλει έκθεση με το αποτέλεσμα της εξέτασης και τα αποδεικτικά στοιχεία προς το ΔΣ, όπου θα ετοιμάσει τα διπλώματα, κτλ.
14. Οι σχολές εκπαιδευτών και βοηθών εκπαιδευτών προκηρύσσονται από την ΚΟΜΟΑΑ, όπου και αξιολογεί τις αιτήσεις, και ανάλογα διορίζει τον/τους εκπαιδευτή/ες, για να φέρουν σε πέρας την σχολή.