

# Скалолазание – часть моей ЖИЗНИ



# Обо мне



Я начала заниматься скалолазанием в 10 лет. Я попросила маму привезти меня на пробное занятие, после этого я упорно начала заниматься.

# Мои тренировки



Мои тренировки  
проходят по такому  
плану:

- 15 минут бега
- Разминка
- 30 минут траверса
- 1,5 часа освоения  
навыков в  
скалолазании

# Мои соревнования

Я занимала призовые места во многих соревнованиях разного уровня и в разных областях.



# Скалодромы в других городах



Я побывала в скалодромах других городов.

Тренировалась у более опытных и сильных тренеров



# Всероссийские соревнования



Я побывала на своих  
первых ВЮС по  
скалолазанию и  
получила отличные  
результаты.

# Мои награды



# Спасибо за внимание!

