

Przodownik Turystyki Górskiej PTTK

Komisja Turystyki Górskiej ZG PTTK

zestawione z pytań Komisji Egzaminacyjnych z Gdańska, Krakowa, Warszawy i Wrocławia — zestawili i opracował Wojciech T. Kacperski

Część ogólna

1. Podstawowe wiadomości o górach Europy i świata

- Wymień najwyższe szczyty poszczególnych kontynentów.
- Podaj najważniejsze grupy górskie oraz nazwę najwyższego szczytu (przykładowo): Francji, Szkocji, Włoch, Hiszpanii, Rumunii.
- Wymień cztery najwyższe pasma górskie Europy.
- Wymień najważniejsze odkrycia i wyprawy górskie na świecie.
- Wymień znane Ci rodzaje lodowców oraz wskaż góry europejskie w których one występują.
- Co stanowi tzw. Koronę Himalajów? Ilu Polaków ją zdobyło?
- Podaj nazwiska zdobywców najwyższych gór świata.
- Kto z Polaków był pierwszy na Mont Blanc?
- Wymień trzech najbardziej Ci znanych polskich himalaistów.

2. Geografia turystyczna gór Polski

- Skąd i dokąd ciągną się Karpaty? Co w Polsce należy do Karpat Zewnętrznych Zachodnich, Wschodnich?
- Wymień góry otaczające Kotlinę: Jeleniogórską, Kłodzką, Żywiecką.
- Które grupy górskie składają się (przykładowo) na: Sudety? Beskidy Wschodnie?
- Które góry są (przykładowo): na północ od Gorców? między górami Bardzkimi a Wałbrzyskimi?
- Która rzeka oddziela (przykładowo) Gorce od Beskidu Sądeckiego?
- Która przełęcz oddziela (przykładowo): Gorce od Beskidu Żywieckiego? Omów jej znaczenie dla turystów.
- Wymień kilka grup górskich w Górach Świętokrzyskich. Jaki mają kierunek?
- Wymień kotliny otaczające Tatry.
- Jakie znasz Pogórza na północ od Beskidów. Jakie rzeki je od siebie oddzielają?
- Co to są góry rusztowe? Gdzie występują?
- Jak dzielą się Tatry? Które z tych części są całkowicie poza Polską?
- Co to są i gdzie leżą Niżne Tatry?

- Wymień najwyższy szczyt (przykładowo): Tatr, Polski, Sudetów, Beskidów, Pienińskiego Pasa Skałkowego, Gór Świętokrzyskich, Gór Stołowych, Beskidu Śląskiego, Górców, Bieszczadów.
- Które fragmenty polskich obszarów górskich nie należą do zlewiska Morza Bałtyckiego? Do jakich należą dorzeczy, zlewisk?
- Ile znasz rzek o nazwie Nysa i jakie są ich nazwy szczegółowe?
- Gdzie znajdują się źródła (przykładowo): Wisły, Łaby, Dunajca, Sanu, Kwisy, Bystrzycy?
- Z czego są (przykładowo) zbudowane: Łysogóry, Karkonosze, Góry Stołowe, Beskidy, Tatry Zachodnie?
- Scharakteryzuj krajobraz (przykładowo): Pienin, Bieszczadów, Górców, Babiej Góry, pozostałych części Beskidu Żywieckiego, Beskidu Wyspowego, Karkonoszy, Gór Stołowych, Gór Wałbrzyskich.
- Czemu zawdzięczają swą nazwę: Góry Świętokrzyskie, Łysogóry, Góry Stołowe, Beskid Wyspowy?
- W których górach występują: zjawiska krasowe, gołoborza, kotły polodowcowe, wody mineralne, torfowiska?
- W których górach jest najwięcej jaskiń? Gdzie jeszcze występują? Wymień obiekty udostępnione do zwiedzania.
- W których górach występuje piętro kosodrzewiny?
- Określ położenie (przykładowo) Pielgrzymów, Prządek, Skalnych Grzybów, Błędnych Skał, Skamieniałego Miasta.
- Gdzie są (przykładowo) wąwozy: Kraków, Sobczański, Homole?
- Podaj nazwy najwyższych wodospadów w: Tatrach, Sudetach, Beskidach.
- W których górach występują: lawiny, wiatr halny?
- Wymień uzdrowiska (przykładowo) w: Kotlinie Kłodzkiej, Pieninach, Beskidzie Sądeckim.
- Gdzie leży (przykładowo): Szczawno, Szczawnica, Szczawa, Polanica, Krynica, Iwonicz, Świeradów?
- Nad jaką rzeką leży (przykładowo): Jelenia Góra, Ustroń, Żywiec, Wadowice, Nowy Sącz, Krosno?
- Wymień największe miasto w: Sudetach, Górach Świętokrzyskich, u stóp: Beskidów, Górców.
- W których górach eksploatuje się: granity, marmury, piaskowce?
- Gdzie występują wody termalne?
- Gdzie w górach jeszcze niedawno wydobywano węgiel?
- Gdzie w rejonach górskich lub podgórskich są: rafinerie, huty szkła, cementownie, fabryki pojazdów?
- Wymień znane Ci zapory na polskich rzekach górskich.
- Gdzie znajduje się elektrownia szczytowo–pompowa ze zbiornikiem na szczycie?
- Wymień znane Ci kolejki linowe (wiszące kabinowe, gondolowe, linowo–terenowe) i ważniejsze, czynne latem, wyciągi krzeselkowe dla wybranej grupy górskiej.
- W których górach jest najlepiej rozwinięta sieć schronisk górskich? Wymień znane Ci schroniska na szczytach.
- Wskaż najwyżej położone schroniska: w Tatrach, w polskich górach.
- Gdzie jest i z czego jest znany (przykładowo) szczyt: Szrenica, Szymbielnią, Skrzyczne, Wielka Czantoria, Wielka Racza, Wielka Rawka, Stożek Wielki, Luboń Wielki, Lubań, Lubomir, Lackowa, Leskowiec, Piłsko, Śnieżnik, Śnieżnika, Sokolica?
- Co to są i gdzie się znajdują Sokoliki?

- W których górach jest najgęściejsza, w których najrzadsza sieć szlaków?
- Przez jakie góry przechodzi główny szlak: sudecki/beskidzki? Wymień jego początek i koniec. Wskaż odcinki w których prowadzi on granicą państwa?
- Wskaż najtrudniejsze szlaki turystyczne w Tatrach: polskich, słowackich.
- Gdzie leży (przykładowo): Szklarska Poręba, Karpacz, Zieleniec, Szczyrk, Zwardoń, Korbielów?
- Gdzie są położone (przykładowo): Karłów, Komańcza, Rajcza, Zawoja?
- Gdzie jest: „Zakręt śmierci”, „Szosa o stu zakrętach”? Wskaż przykładowe odcinki dróg górskich z dużą ilością serpentyn.
- Wymień najważniejsze linie kolejowe w górach, ich przebieg, czas budowy, występujące tunele i stacje końcowe.
- Jak dojechać, korzystając wyłącznie lub m.in. z kolei, w: Karkonosze, Góry Stołowe, masyw Śnieżnika, Tatry: polskie, słowackie, Beskid Śląski, Beskid Niski, Bieszczady, Łysogóry?
- Jakimi odcinkami kolejowymi położone w górach zostały ostatnio wyłączone z ruchu pasażerskiego?
- Podaj środki transportu szynowego odmienne od „normalnej kolei” na wybranym terenie uprawnień przewodnickich.
- Które pasma górskie w Polsce obejmuje się nazwą Karpaty?
- W których pasmach górskich znajdują się (przykładowo): Tarnica, Barania Góra, Turbacz, Lackowa, Pilsko, Radziejowa?
- Usytuuj Beskid Wyspowy wśród okolicznych pasm górskich.
- Wymień cztery pasma Gór Świętokrzyskich.
- Jakimi głównymi rzekami odwadniają północne zbocza Beskidów Zachodnich?
- Gdzie są źródła (przykładowo): Odry, Wisły, Dunajca, Popradu, Sanu?
- Gdzie leży (przykładowo) Pogórze Ciężkowickie
- Podaj po jednym przykładzie występowania w górach polskich: marmurów, granitów, bazaltów, piaskowców.
- Co to są piargi? Gdzie i jak powstają?
- Jakimi formami geomorfologicznymi zostawiły lodowce w górach polskich?

3. Zagadnienia ochrony obszarów górskich

- Omów podstawowe formy ochrony środowiska w Polsce.
- Podaj krótką charakterystykę parków narodowych i krajobrazowych na terenie gór polskich.
- Omów znane Ci typy rezerwatów — podaj, na przykładach, krótką charakterystykę poszczególnych ich typów.
- Omów endemity i relikty wybranej grupy górskiej.
- Scharakteryzuj piętrowy układ roślinności na przykładzie Babiej Góry.
- Wykaż znajomość podstawowych gatunków drzew (na podstawie kształtu liści, pokroju korony).
- Omów podstawowe cechy kilku najważniejszych gatunków roślin i zwierząt objętych ochroną.
- Omów zasady edukacji ekologicznej. Czym są ścieżki przyrodniczo–dydaktyczne?
- Scharakteryzuj podaną przykładowo formę ochrony.

- Porównaj układ pięter roślinnych w różnych grupach górskich.
- Scharakteryzuj szatę konkretnego pietra roślinnego.
- Podaj zasady udostępniania parków narodowych dla ruchu turystycznego.
- Wyjaśnij pojęcia (przykładowo): rezerwat ścisły, ochrona częściowa, okres ochronny, endemit, relikw.
- Wymień i krótko scharakteryzuj typy lasów górskich.
- Wymień gatunki drzew chronionych w Polsce.
- Wymień znane Ci duże ssaki drapieżne chronione w Polsce.
- Streść teorię pochodzenia połonin.
- Wymień znane Ci endemity wschodniokarpackie.
- Podaj najważniejsze pomniki przyrody nieożywionej wybranego obszaru górskiego.
- Wykaż znajomość wybranych gatunków flory i fauny na podstawie zestawu zdjęć.
- Wymień górskie parki narodowe w Polsce.
- Czym jest flisz karpacki? Co to jest kras?
- Jakie są charakterystyczne cechy klimatu górskiego?
- Wymień znane Ci piętra roślinności w górach.
- Co to jest pomnik przyrody? Podaj trzy przykłady górskich pomników przyrody.
- Wymień trzy rezerваты geologiczne w polskich górach.

4. Góry w kulturze polskiej

- W których górach zachowało się najwięcej zamków lub innych atrakcyjnych turystycznie ruin? Wymień niektóre.
- Wymień najciekawsze zamki i twierdze w górach polskich i na ich pogórzach.
- Wymień miasta obfitujące w zabytki w: Sudetach, Beskidach, na pogórzach.
- W których rejonach górskich jest najwięcej drewnianych kościołów? Podaj najcenniejsze przykłady.
- Które miasta na skraju gór nazywane są: „polskim Carcassonne”, „Małym Krakowem”?
- Wymień kalwarie położone na obszarach górskich. Jaka jest ich historia? Podaj lokalizację wybranych obiektów. Kiedy odbywają się tam największe uroczystości?
- Wylicz znane Ci skanseny położone na obszarach górskich.
- Kto to są: Bojkowie, Łemkowie? Gdzie zamieszkiwali, gdzie zamieszkują teraz?
- Na jakim obszarze gór polskich występuje najwięcej drewnianych cerkwi? Podaj najcenniejsze przykłady.
- Gdzie można zobaczyć stroje góralskie (poza muzeami, noszone)?
- Gdzie jest: dąb Bartek, Świątynia Wang, Kaplica Czaszek, skansen naftowy, ośrodek koronkarstwa?
- Co ciekawego jest (przykładowo) w: Krzeszowie, Dębnie Podhalańskim, Chochołowie, Posadzie Rybotyckiej, Wąchocku, okolicach Walimia, Samsonowie, Sielpi, Zakopanem, na górze Żar w Beskidzie Małym, na Łysej Górze w Łysogórach?
- Kto to był: harnaś, harnik, hawiarz?
- Jakie pozostałości twierdzy Przemyśl można oglądać? Gdzie w górach polskich są jeszcze twierdze?

- Kiedy i gdzie były: operacje: gorlicka, dukielska, akcja „Wisła”? Jakie są ich skutki i ślady w terenie.
- W których górach była aktywna działalność partyzancka?
- Wymień miejsca w górach polskich (w tym muzea im poświęcone) związane (przykładowo) z: Marią Konopnicką, Stefanem Żeromskim, Henrykiem Sienkiewiczem, Kornelem Makuszyńskim, Janem Kasprowiczem, Karolem Szymanowskim.
- Podaj miejsca w górach polskich związane ze świętymi i błogosławionymi (miejsca urodzenia, zamieszkiwania lub pochówku).
- Co to są i gdzie odbywają się Dymarki Świętokrzyskie?
- Wskaż na terenie gór polskich pozostałości dawnych przemysłów i muzea z nimi związane.
- Wymień trzy skanseny budownictwa regionalnego w górach.
- Co to było pasterstwo i kultura wołoska? Jakie ślady tego spotykamy w górach?
- Gdzie jest muzeum w najstarszej na świecie kopalni ropy naftowej?
- Kim byli i co napisali o górach (przykładowo): Stanisław Witkiewicz, Stanisław Staszic, Stanisław Vincenz, Kazimierz Tetmajer?

5. Historia i organizacja turystyki górskiej w Polsce

- Omów zasługi Stanisława Staszica dla poznania gór polskich.
- Kiedy powstało Towarzystwo Tatrzańskie?
- Jak w historii turystyki górskiej zapisali się (przykładowo): Walery Eljasz, Wincenty Pol, Tytus Chałubiński, Hugo Zapałowicz, Mariusz Zaruski, Mieczysław Karłowicz, Kazimierz Sosnowski, Mieczysław Orłowicz, Aleksander Janowski?
- Podaj autorów pierwszych przewodników po: Tatrach, Beskidach Zachodnich, Pieninach.
- Jaka była geneza powstania i kto jest uznany za założyciela GOPR?
- W jakich górach odbyła się w 1565 roku wycieczka Beaty Łaskiej, pierwsza znana polska wycieczka górską?
- Gdzie został wymalowany pierwszy polski znakowany górski szlak turystyczny?
- Podaj nazwę pierwszej organizacji turystycznej na ziemiach polskich, założonej w 1873 roku.

6. GOT PTTK, Regulamin PTG PTTK

- Podaj wymagania na poszczególne stopnie GOT.
- Omów zasady przyznawania GOT.
- Przedstaw prawidłowe wypełnienie książeczki GOT na podanej trasie.
- Jakie są zasady weryfikacji książeczki GOT?
- Wymień prawa i obowiązki PTG.
- Kto może zostać PTG?
- Kto może zostać honorowym PTG?
- Wymień obszary przyległe obejmowane uprawnieniami na Tatry.
- W których przygranicznych pasmach górskich Ukrainy i Słowacji można zdobywać punkty do GOT?
- W których pasmach górskich w Republice Czeskiej można zdobywać GOT?

- Kto w jednym roku, może zdobyć popularną i małą brązową GOT?
- Które odznaki GOT weryfikuje: TRW GOT PTTK a które CRW GOT PTTK?
- Jak i gdzie określone są formalne uprawnienia przewodnika TG do prowadzenia wycieczek?
- Jak podzielono odznakę GOT na kategorie i stopnie?
- Jak punktuje się trasy z poza spisu wycieczek punktowanych?
- Co regulamin GOT mówi o nadwyżce punktów zdobywanych na odznaki GOT?
- W którym roku ustanowiono GOT?

7. Zasady letniej i zimowej turystyki górskiej

- Wskaż główne różnice letniego i zimowego wyposażenia turysty.
- Wymień podstawowe utrudnienia turystyki zimowej w stosunku do letniej.
- Omów różnice w zimowym marszu z wykorzystaniem odpowiednich butów, rakiet i znanych Ci typów nart.
- Ustal jaki kierunek wyznacza azymut 135° .
- Podaj nazwy trzech grup znaków występujących na mapie topograficznej.
- Narysuj układem warstwie fragment zbocza wklęsłego od podstawy do wierzchołka. Zaznacz na rysunku obowiązującym znakiem umownym kierunek spadku zbocza.
- Co to jest północ topograficzna, geograficzna (astronomiczna) i magnetyczna?
- Podaj przykład znaku punktowego, znaku liniowego i znaku powierzchniowego na mapie topograficznej.
- Kto napisał pierwszy polski podręcznik jazdy na nartach?

8. Bezpieczeństwo w górach

- Podaj podstawowy zestaw leków i wyposażenia w apteczce przewodnika.
- Wymień rodzaje krwotoków i metody ich tamowania.
- Omów system górskich sygnałów alarmowych (w tym ważne telefony).
- Podaj definicje resuscytacji i reanimacji.
- Wskaż główne zasady postępowania przy złamaniach i zwichnięciach.
- Jak wygląda pierwsza pomoc przy wstrząsie anafilaktycznym?
- Wymień metody ochrony przed udarem słonecznym
- Jak wygląda pierwsza pomoc przy wychłodzeniu organizmu?
- Jak zabezpieczyć się przed odmrożeniami?
- Wymień zasady postępowania przy odmrożeniach.
- Wymień preparaty i sposoby postępowania przy oparzeniach.
- Opisz postępowanie przy urazie głowy i wstrząsie mózgu.
- Jak wygląda pierwsza pomoc przy podejrzeniu uszkodzenia kręgosłupa?
- Omów zasady pierwszej pomocy przy zatruciach pokarmowych.
- Jak postępujemy w przypadku nagłej kolki, bólu brzucha, nerek?

- Jak wygląda pierwsza pomoc przy pogryzieniu przez psa lub inne dzikie zwierzę?
- W jaki sposób ratować turystę ukąszonego przez żmiję?
- Czy użądlenie może być groźne dla zdrowia człowieka?
- Podaj telefoniczne numery alarmowe do GOPR-u.
- Wymień cztery najbardziej zagrożone lawinami rejony polskich Karkonoszy.
- Z jakimi niebezpieczeństwami w Tatrach należy się liczyć latem?
- Jakie informacje dla turysty zawiera komunikat o III stopniu zagrożenia lawinowego?
- Jakie są zasady wzywania pomocy w górach bez używania aparatu komórkowego i jaka jest odpowiedź na wezwanie?
- Jak zachować się w razie nagłego załamania pogody?

Część szczegółowa — Tatry

1. Historia obszaru uprawnień na tle historii Polski

- Opisz dzieje granicy państwowej na terenie uprawnień. Jaka jest historia zastawu 13 (14) miast spiżkich.
- Kiedy powstały wsie na: Podhalu, Spiszu? Kiedy Zakopane uzyskało prawa miejskie?
- Co to było i kiedy miało miejsce powstanie Chochołowskie?
- Czego dotyczyła akcja na Zwierówce?
- Przedstaw początki turystyki w Tatrach. Kiedy odbyła się pierwsza opisana wycieczka tatrzańska?
- Czyja śmierć w lawinie na zboczach Małego Kościelca stała się bezpośrednim impulsem do założenia TOPR?

2. Środowisko geograficzne i jego ochrona

- Co prócz Tatr obejmuje teren uprawnień? Do jakiej części Karpat należą te obszary?
- Kotliny otaczające Tatry i ich dalszy podział (obniżenia, wzniesienia), odwadniające rzeki.
- Zlewiska i dorzecza, do których należą Tatry. Przebieg głównego wododziału.
- Granice Tatr (zwłaszcza przełęcze), główny podział, granice między tymi częściami i ich najwyższe szczyty.
- Powstawanie halnego wiatru.
- Rośliny specyficzne dla gór/Tatr — występujące na wapieniach/granitach/obu rodzajach podłoża.
- Ptaki i ssaki specyficzne dla Tatr. Które z tych ostatnich można zobaczyć zimą?
- Najwyżej rosnące gatunki drzew iglastych, liściastych
- Początki ochrony przyrody tatrzańskiej.
- Obszary chronionej przyrody na terenie uprawnień. Granice TPN. Rezerваты ścisłe.
- Która część Tatr zbudowana jest ze skał krystalicznych (granitów, gnejsów, łupków krystalicznych).
- Z jakich skał zbudowane są Czerwone Wierchy i Giewont?
- Gdzie znajdują się i czym są Wantule?

- Wymień siedziby Dyrekcji i Muzeum TANAP-u oraz Centrali THS.
- Jakie piętra roślinności w Tatrach mieszczą się w strefach: od 1550 do 1800 m n.p.m., od 1800 do 2300 m n.p.m.
- Wymień 6 najbardziej charakterystycznych roślin tatrzańskich
- Jakiego jest pochodzenia nazwa Czerwone Wierchy?

3. Kultura i sztuka rejonu uprawnień

- Omów rolę (przykładowo): Stanisława Staszica, Tytusa Chałubińskiego, Jana Chmielowskiego, Jana Gwalberta Pawlikowskiego w poznawaniu Tatr/rozwoju turystyki tatrzańskiej/taternictwa.
- Podaj daty (przykładowo): zbudowania pierwszych schronisk w Tatrach, powstania TOPR, powstania kolejki na Kasprowy Wierch.
- Kto to był i czym zasłużył się dla Tatr (przykładowo): ks. Stolarczyk, W. Matlakowski, M. Zaruski, W. H. Paryski?
- Wymień pierwszych znanych i późniejszych wybitnych przewodników tatrzańskich.
- Wymień muzyków, poetów, pisarzy, malarzy i rzeźbiarzy związanych z Tatrami, Podhalem, Zakopanem.
- Podaj miejsca spoczynku sławnych ludzi na Podtatrzu i lokalizacje cmentarzy symbolicznych w Tatrach.
- Kiedy i gdzie gościł papież na Podhalu? w Tatrach? Jaką trasę przeszedł?
- Kto napisał (przykładowo): Na bezdrożach tatrzańskich, Zielony świat Tatr, Jak powstały Tatry?
- Wymień ważniejszą literaturę przewodnikową i inną dotyczącą Tatr i Podtatrza.
- Podaj listę zabytkowych kościołów na Spiszu: drewnianych, murowanych, gotyckich i barokowych. W których można spotkać wszystkie style, w którym jest polichromia z panoramą Tatr? Wymień inne zabytki Spiszą.
- Gdzie występują sanktuaria w Tatrach i na Podhalu? Kiedy powstały?
- Opisz klasztory, kapliczki i krzyże w Tatrach.
- Wymień ważniejsze kapliczki i figury na Podhalu. Jaki materiał wykorzystywano do wykonywania rzeźb? Gdzie wytwarzano rzeźby kamienne?
- Co to jest styl zakopiański? Kto był jego twórcą? Podaj najświetniejsze przykłady.
- „Poświęcił się i zginął” — gdzie umieszczona jest ta inskrypcja?
- „Zmarłym ku pamięci, żywym ku przestrodze” — gdzie utrwalono tę myśl?
- Czyje nazwisko kojarzysz z willą „Pod Jedłami”?
- Kto znany mieszkał w willach: „Atma”, „Harenda”?
- Wymień dwóch najbardziej znanych autorów powojennych przewodników po Tatrach.

4. Etnografia i kultura ludowa

- Najlepiej zachowane obiekty/zespoły budownictwa ludowego w Tatrach, na Podhalu, Orawie, Spiszu.
- Kto to jest: gazda, baca, juhas, honielnik?
- Co to jest: watra, gieleta, puciera, bunc, folusz.
- Co to jest żętyca? Gdzie można jej spróbować?

- Opisz strój górala: podhalańskiego, spiskiego. Kiedy ukształtował się w obecnej postaci, co miało na to wpływ?
- Omów wiejskie rzemiosła dawne i aktualne na Podhalu.
- Gdzie się znajdują najważniejsze muzea w okolicy Tatr. Jakie są w nich rodzaje ekspozycji? Wymień położone najbliżej Tatr skanseny.
- Skąd pochodzi nazwa (przykładowo): Starorobociański, Rysy?
- Instytucje i obiekty kultury w Zakopanem (teatr, kino...). Występy i imprezy folklorystyczne.
- Wymień cztery miejscowości leżące na tzw. Skalnym Podhalu.
- Wyjaśnij pochodzenie nazwy „Jaszczurówka”.
- Gdzie w Tatrach zachowały się zabytkowe szałaszy? Wskaż trzy takie miejsca.
- Podaj znaczenie pojęć: watra, koliba, mutony, wywierzyisko.
- Które rośliny górale nazywają: leluja, psiara?

5. Topografia, komunikacja, zagospodarowanie turystyczne

- Podaj nazwę rozgałęzienia (doliny bocznej) (przykładowo): doliny Chochołowskiej, Bystrej, Mięgu-szowieckiej.
- Wymień doliny regłowe (w kolejności).
- Nad którymi dolinami wznosi się (przykładowo): Wołowiec, Szpiglasowy Wierch, Krywań?
- Szczyty Tatr Wysokich powyżej 2500 m n.p.m. i Tatr Zachodnich powyżej 2150 m n.p.m. w kolejności wysokości. Które z nich są w głównej grani? Które na granicy z Polską? Wymień najwyższy nieograniczony szczyt w Polsce.
- Zworniki w głównej grani Tatr (na odcinku od... do). Co odchodzi, co rozdzielają?
- Szczyty i przełęcze w głównej grani Tatr (na odcinku od... do). Najniższa przełęcz w głównej grani. Z którymi przełęczami jest prawie na linii prostej?
- Szczyty, turnie i przełęcze (przykładowo): między Świnicą a Granatami, w otoczeniu Morskiego Oka.
- Szczyty i przełęcze (przykładowo): graniczne między Wołowcem a Magurą Orawską.
- Które potoki (i gdzie) tworzą: Białkę, Biały Dunajec, Czarny Dunajec, Poprad. Gdzie, do czego wpada Białka?
- Przełom Białki — gdzie, między jakimi skałami? (Dlaczego? Jak to pasmo? Z czego zbudowane?) Sztuczne jeziora w okolicy Tatr.
- Jaki potok płynie z (przykładowo): Morskiego Oka, Hali Gąsienicowej?
- Największe, najgłębsze, najwyżej położone stawy w Tatrach polskich, słowackich.
- Wymień wszystkie stawy w Dolinie: Gąsienicowej, Pięciu Stawów Polskich, i ważniejsze stawy w dolinach Tatr słowackich.
- W którym rejonie Tatr słowackich występują większe stawy?
- Podaj największe wodospady poszczególnych części Tatrach polskich i słowackich.
- Co to jest i gdzie się znajdują (przykładowo): Kazalnica, Ganek, Osterwa, Osturnia, Ostrysz, Raniszberg, Ząb?
- Gdzie są: Czarne Stawy, Kończyste, Mnichy — ich pełne nazwy (i inne podobne przypadki nazewnictwa).

- Dokąd należy/można dojechać, chcąc (przykładowo): wejść na: Bystrą, Krywań, zwiedzić Przełom Biały? Jak można dostać się do Morskiego Oka?
- Możliwości dojazdu do (przykładowo): Chochołowa, Biały Tatrzański, Kacwina. Co warto tam obejrzeć?
- Transport szynowy po południowej stronie Tatr — rodzaje, stacje końcowe i węzły.
- Bazy wypadowe w słowackie Tatry: Wysokie, Zachodnie, w Niżne Tatry. Jak tam można dojechać?
- Wymień schroniska w Tatrach: polskich/słowackich — od najwyższego położonego lub np. od wschodu na zachód.
- Możliwości wycieczek (przykładowo) z: Podbańskiej, Kir, schroniska w Dolinie Chochołowskiej, Bilikowej Chaty. Jak można na danej trasie pokazać zjawiska/ciekawostki przyrodnicze? Jak przekazać wiadomości z (np.): historii, etnografii?
- Zaproponuj zestaw wycieczek na kilkudniowy pobyt w Tatrach polskich/słowackich Wysokich/Zachodnich dla turysty mało/dość doświadczonego (bez samochodu/z samochodem), który w Tatrach jeszcze nie był.
- Ułóż 3/4/5-dniowy program zwiedzania Podhala/Spisza — wędrowny/z bazą (np.) w: Zakopanem, Bukowinie.
- Odcinki grani głównej Tatr ze szlakiem turystycznym.
- Szczyty poza główną granią Tatr Zachodnich polskich/słowackich udostępnione szlakiem turystycznym.
- Szczyty i przełęcze słowackich Tatr Wysokich udostępnione szlakiem. Szlaki na (przykładowo): Kozi Wierch, Granaty, Banówkę. Który z nich najtrudniejszy? Najłatwiejszy?
- Szlaki w Tatrach Zachodnich posiadające sztuczne ubezpieczenia lub pewne trudności.
- Opisz szczegółowo grupę Czerwonych Wierchów — charakter, budowę, wszystkie szlaki znakowane. Które części tej grupy są niebezpieczne i dlaczego?
- Przebieg: Ścieżki nad Regłami, Magistrali Turystycznej (doliny, zbocza, przełęcze, kolor znaków).
- Szczyty słowackich Tatr Wysokich powyżej 2400 m n.p.m. (ważniejsze) dostępne dla turysty (tj. bez sprzętu wspinaczkowego, formalnie z przewodnikiem).
- Jak można dojść szlakiem (przykładowo) z Bukowiny do Niedzicy? Punkty widokowe po drodze, zabijki. Inne szlaki turystyczne na: Spiszu polskim/słowackim, Gubałówce/Podhalu.
- Co to są (przykładowo): Wantule, Cieśniawy? Gdzie się znajdują i jak można do nich dojść?
- Wymień jaskinie tatrzańskie udostępnione do zwiedzania. Długości tras. Potrzebny ubiór. W których potrzebne są latarki?
- Najwyższe szczyty widoczne z: Gubałówki, Poronina, Żdziaru, Kasprowego Wierchu, Kościelca.
- Podaj walne doliny Tatr (od północy, południa).
- Wody termalne i baseny kąpielowe w okolicy Tatr.
- Wymień trzy części Tatr i podaj ich najwyższe szczyty.
- Podaj trzy najwyższe szczyty Tatr Wysokich i ich wysokość.
- Wymień podregiony Podhala.
- Jakie ograniczenia sezonowe obowiązują w ruchu turystycznym w Tatrach Słowackich?
- Wymień cztery najstarsze schroniska w Tatrach i podaj kto i kiedy je wybudował?

- Wymień nazwy przełęczy od której ciągną się Tatry na zachodzie i do której się ciągną na północnym-wschodzie.
- Gdzie znajduje się Staników Żleb i jaki szlak tamtędy prowadzi?
- Gdzie znajduje się Stawek Staszica?
- Skąd wyruszyć i którym szlakiem dojść do Smreczyńskiego Stawu?
- Gdzie znajdują się żleby: Drège'a, Kirkora, Żandarmerii?
- Między jakimi dolinami znajdują się Wrota Chałubińskiego?
- Co to jest Magistrala Tatrzańska, skąd i dokąd prowadzi?
- Jaką nazwę nosi i gdzie się znajduje najwyższe położone, czynne cały rok schronisko w Tatrach Słowackich?
- Skąd i którymi szlakami można wejść na Krywań?
- Podaj nazwy dolin które łączy przełęcz Bystry Przechód.
- Przez jaką przełęcz można przejść z Doliny Białej Wody do Doliny Wielickiej?
- Jakie dwie doliny najdogodniej łączy Czerwona Ławka?

Część szczegółowa — Beskidy Zachodnie

1. Historia obszaru uprawnień na tle historii Polski

- Podaj najważniejsze dane z historii „Komory Cieszyńskiej”.
- Omów osadnictwo na prawie wołoskim.
- Przedstaw dzieje św. Kingi i zamku pienińskiego.
- Czy znasz historię okopów konfederatów barskich?
- Z jakim przemysłem kojarzy Ci się (przykładowo): Węgierska Górka, Żywiec?
- Podaj najważniejsze bitwy kampanii wrześniowej w Beskidach Zachodnich.
- Jak w historii gór polskich zapisał się „Beskidenverein”?
- Kiedy powstało schronisko na Markowych Szczawinach?

2. Środowisko geograficzne i jego ochrona

- Opisz wododział między Beskidem Niskim a Beskidem Sądeckim.
- Opisz szatę roślinną w Beskidzie Śląskim.
- Opisz szatę roślinną w Beskidzie Wysokim.
- Co można zobaczyć w wąwozie Homole?
- Co chroni i gdzie leży rezerwat Białej Wody?
- Podaj dlaczego wyodrębniono Pieniny od Beskidów?
- Wymień znane Ci endemity pienińskie.
- Wymień cztery główne typy skał z których zbudowane są Beskidy Zachodnie.
- Które szczyty górskie Beskidów Zachodnich mają charakteru rozrogu?

- Gdzie i jakie ślady działalności lodowców można obserwować w Beskidach Zachodnich?
- Wymień trzy przykładowe przełomy rzeczne w Beskidach Zachodnich.
- Jakie są symbole przyrodnicze Babiogórskiego Parku Narodowego i Gorczańskiego Parku Narodowego?
- Które obszary Beskidów Zachodnich są ostoją niedźwiedzi?
- Co chronią: rezerwat „Obrożyska”, rezerwat „Góra Tuł” i dokąd należy dojechać aby je zwiedzić?
- Które mezoregiony zalicza się do Beskidu Wysokiego?

3. Kultura i sztuka rejonu uprawnień

- Z czym ci kojarzy się miejscowość Łopuszna?
- Jakie miejscowości zostały przeniesione przy budowie Zalewu Czorsztyńskiego?
- Co godnego zwiedzenia jest w Chabówce?
- Opisz charakter budownictwa i historię powstania Starego Sącza.
- Wymień kilka znanych osób związanych (przykładowo) z: Krynica, Szczawnicą.
- Opisz gdzie znajdują się zamki leżące nad Popradem?
- Wymień znane ci zamki na terenie Beskidów i Pienin.
- Podaj gdzie znajdują się w Beskidach kalwarie?
- Z którymi miejscowościami/regionami związani byli (przykładowo): Władysław Orkan i Emil Zegadłowicz?
- Z którymi miejscowościami/regionami związani byli (przykładowo): Julian Fałat i ks. Józef Tischner?
- Gdzie na obszarze uprawnień można zwiedzić ośrodki kultury turystyki górskiej?
- Co warto zwiedzić (przykładowo) w: Cieszynie, Szczyrzycu, Starym Sączu?
- Gdzie znajduje się Groń Jana Pawła II i inne miejsca w polskich górach z Nim związane?
- Gdzie znajdują się (przykładowo): Dwór Tetmajerów, Okopy Konfederatów Barskich, Czerwony Klasztor?

4. Etnografia i kultura ludowa

- Wymień najciekawsze cerkiewki i kościoły w Beskidzie Sądeckim.
- Kto był słynnym zbójnikiem w Beskidach Zachodnich?
- Gdzie znajduje się najstarszy kościółek drewniany w Beskidzie zachodnim i z czego słynie?
- Wymień gdzie znajdują się cerkwie łemkowskie w Beskidzie Zachodnim?
- Podaj gdzie znajdują się skanseny budownictwa ludowego?
- Z czego słynie Koniaków i Istebna?
- Wymień co najmniej trzy stare karczmy i gdzie się one znajdują?
- Co to jest (przykładowo): kwaśnica, bunc?
- Podaj gdzie znajdują się najdłuższe wsie regionu? Wymień co najmniej dwie nazwy.
- Kim był i gdzie głównie przebywał Epifaniusz Drowniak?
- Proszę wyjaśnić znaczenie pojęć: perć, płaj, koszar, klag.

- Proszę wymienić cztery zabytkowe drewniane kościoły/cerkwie w Beskidach Zachodnich.
- W których miejscowościach Beskidów Zachodnich istnieją parki etnograficzne/skanseny?

5. Topografia, komunikacja, zagospodarowanie turystyczne

- Gdzie leży i co ciekawego się znajduje w Rytrze?
- Gdzie występują koleje linowe i wyciągi krzeselkowe w Beskidzie Zachodnim?
- Wymień kilka dużych ośrodków narciarskich w Beskidzie Zachodnim.
- Beskidy dzielimy na dwie części: Beskidy Zachodnie i Beskidy Wschodnie. Gdzie znajduje się granica między w/w Beskidami?
- Wymień grupy górskie w obrębie Beskidów Zachodnich.
- Wymień najwyższe wzniesienia w paśmie Beskidu Śląskiego.
- Wymień najwyższe wzniesienie Beskidu Wysokiego oraz opisz możliwe podejścia.
- Jaka przełęcz rozgranicza Beskid Śląski od Beskidu Żywieckiego?
- Wymień najwyższe wzniesienia grupy górskiej Beskidu Żywieckiego.
- Podaj gdzie znajduje się źródło Wisły?
- Podaj wododziały Beskidów Zachodnich.
- Gdzie leży Beskid Makowski?
- Podaj najwyższe wzniesienie Beskidu Wysokiego.
- Jakimi rzekami dzielą Beskid Sądecki?
- Gdzie się zaczyna a gdzie kończy polski i słowacki spływ Dunajcem?
- Opisz Główny Szlak Beskidzki? Podaj jego przebieg.
- Wymień trzy najstarsze schroniska w Beskidzie Zachodnim oraz podaj rok powstania.
- Podaj gdzie znajdują się zapory wodne i podaj która z nich jest najstarsza i przez kogo była projektowana?
- Podaj co najmniej dwie drogi dojścia z Nowego Targu na Turbacz.
- Opisz przebieg i sposób oznakowania Szlaku Papieskiego.
- Gdzie leży Spisz, a gdzie Orawa?
- Jakimi towarzystwami było inicjatorem budowy schroniska Markowe Szczawiny?
- Opisz granice Beskidów Zachodnich.
- W których pasmach górskich znajdują się: Soszów Wielki, Hala Krupowa, Łamana Skała, Wielki Rogacz?
- W których pasmach górskich znajdują się: Kudłoń, Wielka Racza, Lubomir, Luboń Wielki?
- Nad którymi rzekami leżą: Żywiec, Mszana Dolna, Piwniczna, Nowy Sącz?
- Na których rzekach Beskidów Zachodnich odbywają się spływy turystyczne?
- Wymień najbardziej dogodne punkty wypadowe na Rysiankę i na Turbacz.
- Dokąd należy dojechać aby zwiedzić: wąwóz Homole, prezydencką rezydencję „Zameczek”?
- Gdzie znajdują się: Dwór Tetmajerów, Okopy Konfederatów Barskich?

- Uporządkuj według wysokości od najwyższego szczytu: Barania Góra, Pilsko, Mogielica, Turbacz, Radziejowa.
- Skąd najlepiej dojść: na Halę Łabowską, na Halę Krupową?
- Skąd najlepiej dojść: na Mogielicę, do schroniska PTTK na Kudłaczach?
- Gdzie można odbyć wycieczki znakowanymi szlakami turystycznymi: z Ustronia, z Przełęczy Lipnickiej?
- Proszę wymienić szlaki dojściowe na Wielka Raczę i na Prehybę.

Część szczegółowa — Beskidy Wschodnie

1. Historia obszaru uprawnień na tle historii Polski

- Z działalnością jakiego narodu związane są najcenniejsze zabytki Leska?
- Z jakimi miejscowościami związani są: Marcin Kromer, Grzegorz z Sanoka?
- Jacy błogostawieni i święci wywodzą się z terenu Beskidów Wschodnich?
- Jaki był główny cel przeprowadzonej w Beskidach Wschodnich w 1947 roku operacji „Wisła”?
- Co wiesz o cmentarzach wojennych z czasów I wojny światowej?
- Co wiesz o Łemkach?
- Jednym z bogactw Podbeskidzia jest ropa naftowa. Gdzie powstała pierwsza na świecie kopalnia ropy naftowej i kto był jej założycielem?

2. Środowisko geograficzne i jego ochrona

- Podaj na podstawie przykładów różne formy ochrony przyrody na terenie uprawnień.
- Wymień pasma górskie Bieszczadów i ich najwyższe szczyty.
- Podaj pasma górskie Beskidu Niskiego oraz ich najwyższe szczyty.
- Wymień pogórze na terenie BW.
- Opisz sieć wodną na terenie BW, główne rzeki, zbiorniki wodne, jeziora.
- Podaj najważniejsze elementy panoramy widocznej z: Jaworzyny Konieczniańskiej, Polany nad Myscową, Kamarek nad Jaśliskami, Bani Szklarskiej, Tokarni nad Karlikowem, Korbani, Hyrlatej, Smerka, Jasła, Tarnicy, Halicza, schroniska na Połoninie Wetlińskiej, Połoniny Caryńskiej, Magury Stuposiańskiej, Dwernika Kamienia, Moklika.
- Opisz bogactwa mineralne BW.
- Co jest symbolem Magurskiego, a co symbolem Bieszczadzkiego Parku Narodowego?
- Podaj jakie gatunki drzew dominują w drzewostanie lasów bieszczadzskich?
- Nad jakim potokiem, nieopodal Pszczelin ma jedyne w Polsce stanowisko smotrawa okazała?
- W górnym biegu Sanu występują liczne torfowiska wysokie. Podaj nazwy przynajmniej czterech torfowiskowych rezerwatów przyrody w tym rejonie.
- Jaki charakter mają rezerваты przyrody „Kornuty”, „Cisy w Nowej Wsi” i „Modrzyzna” w Beskidzie Niskim?
- Co łączy „Diabli Kamień”, „Dąb Poganin” oraz „Progi Skalne na Hoczewce”?

- Gdzie w Beskidach Wschodnich znajdują się muzea przyrodnicze?
- Nazwij poszczególne części składające się na bieszczadzkie pasmo połonin.
- Gdzie w Beskidach Wschodnich na naturalnym stanowisku można spotkać kosodrzewinę?
- Wymień parki narodowe Beskidów Wschodnich i podaj siedziby ich dyrekcji.
- Podaj nazwę naprzemianległych ławic piaskowców i łupków ilastych, marglistych lub mułowców, a także zlepieńców i wapieni.
- Wymień trzy piętra roślinno–klimatyczne Bieszczadów.
- Utwory geologiczne Beskidów Wschodnich stanowią bardzo podatny materiał do tworzenia się osuwisk. Najbardziej znane osuwisko bieszczadzkie objęte zostało ochroną rezerwatową. Podaj nazwę tego rezerwatu oraz nazwę szczytu na stokach którego się znajduje.
- Co to jest flisz karpacki?
- Na terenie jakiego Pogórza znajduje się rezerwat „Przędki”? Jaki w pobliżu znajduje się zamek, z czego on jest znany?
- Jakie rośliny w warunkach naturalnych rosną u nas tylko w Bieszczadach?
- Skąd i którą trasą wyruszyć, aby zwiedzić w Bieszczadach torfowisko wysokie?
- Gdzie w Bieszczadach prowadzona jest hodowla koni huculskich?
- Do terenu Bieszczadzkiego Parku Narodowego przylegają dwa parki krajobrazowe. Podaj ich nazwy.
- Gdzie w Beskidach Wschodnich znajdują się muzea i ośrodki szkoleniowe parków narodowych?
- Gdzie znajdują się rezerваты: Skamieniałe Miasto, Kornuty, Zwiężło, Litmirz?
- W których miejscowościach BW eksploatowane są źródła wód mineralnych?

3. Kultura i sztuka rejonu uprawnień

- Wymień pamiątki architektoniczne regionu z okresu I wojny światowej.
- Podaj najważniejsze cmentarze wojenne z I wojny światowej w Beskidzie Niskim.
- Opisz najważniejsze zabytki i atrakcje turystyczne: Biecz, Gorlic, Bobowej, Ciężkowic, Tuchowa, Tycczyna, Krosna, Dukli, Jaślisk, Rymanowa, Sanoka, Leska, Zagórze, Brzozowa, Przemyśla.
- Wymień najważniejsze sanktuaria na terenie BW.
- Wymień najważniejszych świętych związanych z ziemiami Beskidów Wschodnich.
- Gdzie znajdują się muzea na terenie BW?
- Opisz najciekawsze zamki i pałace na terenie BW.
- Wymień najważniejsze fortyfikacje i ślady wojen na terenie uprawnień.
- Podaj szlak „przemarszu” dzielnego wojaka Szwejka w BW.
- Opisz miejsca związane z: Aleksandrem Fredrą, Ignacym Łukasiewiczem, Mieczysławem Orłowiczem w BW.
- Wymień miejsca związane z Marią Konopnicką w BW.
- W jakiej miejscowości znajduje się późnogotycka murowana cerkiew obronna?
- Podaj lokalizację przynajmniej czterech gotyckich drewnianych kościołów na terenie Beskidów Wschodnich.
- Wymień najcenniejsze zabytki Biecza.

- Jakie zabytki znajdują się w Pruchniku?
- Gdzie znajduje się muzeum biograficzne Marii Konopnickiej?
- Jakie muzea mają swoją siedzibę w Sanoku?
- Gdzie można obejrzeć najciekawszy w Polsce zbiór ikon?
- Gdzie znajduje się Izba Pamięci Kardynała Stefana Wyszyńskiego?
- W którym mieście ma swoją siedzibę Muzeum Podkarpackie?
- Gdzie w Bieszczadach znajduje się Ośrodek Muzealny KTG ZG PTTK?
- Kopalnię wiedzy o Beskidach Wschodnich są informatory krajoznawcze SKPB w Warszawie. Jakie noszą tytuły?
- Czyje muzeum znajduje się w Żarnowcu?
- Co upamiętniają stare lipy i dęby w parku zamkowym w Krasieczynie?
- Jaki ciekawy zabytek znajduje się w Posadzie Rybotyckiej, Lesku i Bieczu?
- Jaki zabytek na terenie Pogórza Ciężkowickiego został ostatnio wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO?
- Gdzie można obejrzeć muzeum-skansen przemysłu naftowego?

4. Etnografia i kultura ludowa

- Podaj zasadnicze różnice w typach architektonicznych cerkwi drewnianych łemkowskich i bojkowskich.
- Wymień najstarsze cerkwie drewniane na terenie łemkowszczyzny.
- Opisz najstarsze cerkwie na terenie BW.
- Jakich znasz drewniane kościoły gotyckie na terenie BW?
- Jakich grup etnicznych góralskich zamieszkiwały Beskid Niski i Bieszczady?
- Typowa na terenie Beskidów Wschodnich cerkiew zbudowana jest na planie trójdzielnym. Nazwij poszczególne części cerkwi.
- Kto jest legendarnym twórcą archetypu ikon „Hodigitria” (jest nią m.in. Matka Boska Częstochowska)?
- Kim był łemko Epifaniusz Drowniak z Krynicy?
- Jak wyglądają i do czego służą: chołoznia, kyrpca, łajbyk, hunia i czuha?
- Gdzie odbywa się coroczny festiwal kultury łemków i jaką nosi nazwę?
- Jakich skansenów znajdują się na terenie Beskidów Wschodnich? Wymień przynajmniej dwa skanseny.

5. Topografia, komunikacja, zagospodarowanie turystyczne

- Podaj przykładową trasę pieszej wycieczki 10-dniowej w Bieszczadach — komunikacja, atrakcje, miejsca noclegowe.
- Linie kolejowe na terenie uprawnień.
- Baza noclegowa na terenie BW, schroniska PTTK, chatki, bazy namiotowe, inne.
- GOPR na terenie BW, które grupy jaki teren obsługują, stacje i placówki.
- Uzdrowiska na terenie BW, rodzaje wód mineralnych, ich wpływ na organizm (jakie zwalczają dolegliwości).

- Beskid Niski rozciąga się między dwoma przełęczami, podaj ich nazwy.
- Wymień cztery miejscowości, z których najłatwiej zwiedzać Beskid Niski.
- Do których miejscowości w Bieszczadach można dotrzeć pociągiem?
- Pasma graniczne Bieszczadów rozciąga się między dwoma przełęczami, podaj ich nazwy.
- Podaj cztery interesujące miejscowości wypadowe do wędrówek po Bieszczadach.
- Gdzie rzeka San ma swoje źródła?
- Skąd i dokąd można podróżować Bieszczadzką Kolejką Leśną?
- Jakie podregiony wyodrębnia się w paśmie Pogórza Karpackiego?
- Wymień największe rzeki BW, od zachodu na wschód.
- Podaj najwyższy szczyt Beskidu Niskiego i Bieszczadów.
- Wymień cztery wyniosłe grzbiety (szczyty) widoczne w panoramie z Halicza.
- Zaproponuj trzy trasy wycieczek pieszych z (przykładowo): Ustrzyk Górnych, Cisnej.
- Dokąd należy dojechać, aby zwiedzić: Lackową, Jezioro Duszatyńskie?
- Dokąd należy dojechać, aby zwiedzić: Cergową, Bukowe Berdo?
- Dokąd należy dojechać, aby zwiedzić: Rezerwat Prządki, Pasma Otrytu?
- Dokąd należy dojechać, aby zwiedzić: Rezerwat Kornuty, Rozsypaniec?
- Zaproponuj trzy wycieczki piesze z Uścia Gorlickiego.
- Podaj ogólny podział Beskidów Wschodnich. Która ich część znajduje się w granicach Polski?
- Podaj najwyższe szczyty poszczególnych grup Beskidów Wschodnich.
- Jakie przełęcze ograniczają Beskid Niski?
- Gdzie znajdują się Doły Jasielsko–Sanockie?
- Podaj położenie i scharakteryzuj pasmo Otrytu.
- Wymień główne rzeki Beskidu Niskiego, od zachodu ku wschodowi.
- Jakie uzdrowiska znajdują się w Beskidzie Niskim?
- Skąd najłatwiej wejść na: Lackową, Magurę Wątkowską, Kornuty, Halicz, Chryszczatą i Bukowe Berdo?
- Z punktu widzenia turystyki Beskidy Wschodnie dzieli się na trzy podstawowe grupy górskie. Nazwij je zaczynając od zachodu.
- Określ turystyczne granice Beskidu Niskiego. Określ turystyczne granice Bieszczadów.
- Nazwij pasmo bieszczadzkie ciągnące się od Przełęcz Łupkowskiej po Przełęcz Użocką.
- Na stokach jakich szczytów mają swoje źródła: Wisłok, Ropa, Osława, Strwiąż.
- Podaj wysokości i nazwij najwyższe szczyty: Beskidu Niskiego, Bieszczadów.
- Podaj lokalizację schronisk PTTK typu „bacówka” w Beskidzie Niskim i w Bieszczadach.
- Jak inaczej nazywa się pasmo Chryszczatej i Wołosania?
- Nazwij najwyższe szczyty w paśmie Wysokiego Działu, paśmie Łopiennika i Durnej, paśmie Połonin, paśmie Otrytu, paśmie Żukowa, Pogórzu Leskim i paśmie granicznym Bieszczadów.
- Podaj gdzie i na jakich rzekach w Beskidach Wschodnich zbudowano jeziora zaporowe.

- Podaj nazwy uzdrowisk w Beskidzie Niskim.
- Zaproponuj trasę dwudniowej, atrakcyjnej krajoznawczo wycieczki w Beskid Niski.
- Zaproponuj trasę dwudniowej, atrakcyjnej krajoznawczo wycieczki w Bieszczady.
- Czy znasz siedzibę Bieszczadzkiej Grupy GOPR?

Część szczegółowa — Sudety

1. Historia obszaru uprawnień na tle historii Polski

- Omów przynależność państwową Sudetów na przestrzeni dziejów.
- Kto pierwszy użył nazwy Sudety i na czym była ona umieszczona?
- Wymień tych książąt piastowskich, których działalność najsilniej odbiła się na historii Sudetów i ich pogórzy.
- Które z księstw leżących w Sudetach najdłużej zachowało suwerenność od korony czeskiej?
- Któremu z królów polskich przypisywane jest założenie Jeleniej Góry?
- Kiedy zawarto pokój westfalski i jaką wojnę on zakończył?
- W jakich miejscowościach zachowały się do dnia dzisiejszego tzw. Kościoły Pokoju na budowę których zezwalał protestantom na specjalnych warunkach i poza murami miejskimi pokój westfalski?
- Podaj z jakich tradycyjnych dziedzin produkcji materialnej słynęły Sudety przez wieki?
- Gdzie i kiedy na terenie Sudetów oddziały polskie stoczyły ważne potyczki i bitwy w kampanii napoleońskiej?
- Na terenie Sudetów znajduje się wiele miejsc martyrologii. Z istnieniem jakiego hitlerowskiego obozu zagłady są one głównie związane?
- Kiedy, między kim i o co toczyły się wojny śląskie? Podaj najważniejsze fakty związane z bitwą pod Dobromierzem.
- Do jakich wydarzeń historycznych nawiązuje Gerhart Hauptmann w Tkaczach?

2. Środowisko geograficzne i jego ochrona

- Jakim typem przełomu rzeczno-górnego jest przełom Nysy Kłodzkiej w Bardzie?
- Jak powstały, gdzie leżą i z jakich skał są zbudowane Teplické i Adršpašské skalne miasta?
- Podaj krótką charakterystykę „Głazów Krasnoludków” i „Szwajcarii Lwóweckiej”.
- Co to jest i gdzie leży Ostrzyca Proboszczowicka?
- Podaj przykłady torfowisk wysokich w Sudetach, co je charakteryzuje?
- Wymień trzy największe wodospady w Sudetach.
- Gdzie znajduje się jaskinia Niedźwiedzia, nad jakim potokiem, w zboczach jakiej góry, co to są „misy martwicowe”?
- Omów charakterystyczne cechy klimatu Sudetów.
- Podaj charakterystykę pięter roślinności. Ustal zasięg poszczególnych pięter w metrach n.p.m. oraz omów rośliny charakterystyczne dla danego piętra.
- Wymień najważniejsze zwierzęta zamieszkujące na terenie Sudetów.

- Podaj Parki Narodowe funkcjonujące na obszarze Sudetów: rok założenia, zasięg, ważniejsze rezerwy na ich obszarze.
- Wymień sudeckie Rezerwy Biosfery.
- Jakie znasz sudeckie parki krajobrazowe? Podaj ich nazwy, lokalizację oraz elementy podlegające ochronie.
- Podaj najważniejsze przykłady sudeckich rezerwatów przyrody martwej i ożywionej.
- Scharakteryzuj relikty i endemity fauny i flory Sudetów. Podaj gatunki i miejsca ich występowania.
- Charakterystyczne formacje roślinne w Sudetach (np. torfowiska, zespoły ziołoroślowe — definicja, przykłady występowania)
- Wymień znane Ci z terenu uprawnień naturalne zbiorniki wodne.
- Karkonosze są grupą górską z dobrze czytelnymi śladami działalności erozyjno–denudacyjnej zlodowaceń. Nazwij co najmniej cztery kotły lodowcowe (kary) po polskiej stronie tego pasma górskiego.
- Czy procesy kształtujące rzeźbę Gór Stołowych trwają w dalszym ciągu? Umotywuuj swoją odpowiedź.
- Najpiękniejsze gołoborza sudeckie podziwiać można w Karkonoszach. Na stoku jakiego szczytu Pogórze Kaczawskiego możemy spotkać równie ciekawe gołoborze?
- W Karkonoszach (i nie tylko) zimą można spotkać na wszelkich przedmiotach i roślinach charakterystyczną, puszystą pokrywę lodową powstającą z mgieł kondensacyjnych. Podaj jej nazwę.
- Z występowaniem jakiego, charakterystycznego dla Karkonoszy zjawiska meteorologicznego związane jest istnienie szybowiska w Jeżowie Sudeckim?
- Gdzie w Sudetach Zachodnich, poza Karkonoszami, występuje kosodrzewina na stanowiskach naturalnych?
- Wymień nazwy dwóch endemitów karkonoskich.
- Reliktem glacialnym jest gnidosz sudecki. Gdzie znajdują się jego stanowiska?
- Wymień rezerwy przyrody w Masywie Ślęży.
- Podaj nazwy miejscowości w których mieszczą się dyrekcje sudeckich parków narodowych.
- Cisy w dużych skupiskach występują na terenie jednej z grup górskich.
- Podaj jej nazwę i nazwy utworzonych tam rezerwatów przyrody.
- Gdzie ma swoją siedzibę Leśny Bank Genów?
- Wymień miejscowości sudeckie w których znajdują się arboreta.
- Wymień sudeckie muzea przyrodnicze.
- Gdzie w rejonie Sudetów występują piaskowce?
- Gdzie na Dolnym Śląsku odbyć wycieczkę, aby pokazać skały bazaltowe?
- Jakie skały pozyskuje się w kamieniołomach: „Stanisław” na Izerskich Garbach, w Rybnicy Leśnej?
- Wymień parki krajobrazowe w środkowej części Sudetów
- Gdzie w Sudetach można zobaczyć: brzozę karłowatą, pełnika europejskiego?

3. Kultura i sztuka rejonu uprawnień

- Figura jakiego świętego znajduje się na moście na Białej Łądeckiej w Łądku?
- Gdzie znajduje się Mauzoleum Piastów Śląskich, w jaki sposób i kiedy doszło do połączenia księstwa świdnicko–jaworskiego z Koroną Czeską?

- Omów wybrany zamek na szlaku zamków piastowskich (historia, architektura, lokalizacja)
- Jaki malarz jest autorem obrazów w kościele św. Józefa w Krzeszowie, co przedstawiają te obrazy?
- Gdzie znajdują się Kościoły Pokoju, jaka jest geneza ich powstania, czym się charakteryzują?
- Co to są krzyże pokutne, podaj przykładowe miejsca ich występowania.
- Jak nazywano średniowiecznych poszukiwaczy złota, drogich kamieni i skarbów, po których zachowały się w wielu miejscach charakterystyczne znaki?
- Kto był pierwszym formalnym przewodnikiem sudeckim i po jakim szczycie oprowadzał turystów?
- Czyj pobyt upamiętnia gład w cieplickim Parku Zdrojowym?
- Kto jest autorem najobszerniejszego w polskiej literaturze XIX wieku opisu Śląska i Sudetów? Jaka jest wartość tego opisu?
- Kto napisał pierwsze przewodniki po Sudetach?
- Który z noblistów i w jakim utworze przedstawił w swojej twórczości powstanie tkaczy śląskich?
- Jak nazywał się wybitny malarz, przedstawiciel śląskiego baroku, związany z Cystersami w Lubiążu, gdzie miał swoją pracownię?
- Opisz krótko najważniejsze zabytki cysterskie Sudetów i ich pogórzy.
- Jak się nazywał wybitny rzeźbiarz (1693–1742) twórca wielu figur, ołtarzy, ambon itp. w kościołach Ziemi Kłodzkiej?
- Bardzo duży wpływ na rozwój rolnictwa, ogrodnictwa, sadownictwa, rzemiosła, górnictwa, hutnictwa, oraz kultury i oświaty mieli na Śląsku Cystersi posiadający tu rozległe dobra. Wymień ważniejsze sudeckie lokalizacje klasztorów cysterskich.
- Wiele zabytkowych sudeckich mostów ozdobionych jest figurą świętego. Jaki to święty i skąd wywodzi się jego kult?
- Gdzie w Sudetach znajdują się najstarsze malowidła o tematyce świeckiej?
- Które dolnośląskie obiekty zabytkowe wpisano ostatnio na listę Światowego Dziedzictwa Kulturalnego i Przyrodniczego UNESCO?
- Gdzie w Sudetach można zwiedzić muzea: górnictwa, tkactwa?
- Wymień tematyczne muzea Świdnicy, Dusznik Zdroju, Karpacza i Kamiennej Góry.

4. Etnografia i kultura ludowa

- Początki wielu schronisk karkonoskich dały wcześniejsze budy pasterskie. Podaj przynajmniej cztery takie lokalizacje dzisiejszych schronisk.
- Do najcenniejszych zabytków budownictwa ludowego w Sudetach należą kościoły drewniane. Wymień przynajmniej trzy z nich.
- Wymień najbardziej znany import obcego budownictwa ludowego w Sudetach.
- Podaj nazwę podkarkonoskiej miejscowości w której swoje osiedle zbudowali emigranci religijni z Zillertal, przybyli tutaj w 1837 roku?

5. Topografia, komunikacja, zagospodarowanie turystyczne

- Wymień pasma górskie i wzgórza otaczające Kotlinę Kłodzką wraz z najwyższymi wzniesieniami.
- Wymień główne punkty widokowe Sudetów. Które z nich posiadają wieże widokowe lub inne zagospodarowanie?

- W jakich górach usytuowany jest zamek Grodno?
- Omów przebieg Głównego Szlaku Sudeckiego im. dr. M. Orłowicza z podaniem ważniejszych szczytów, przełęczy oraz zabytków.
- Skąd i dokąd prowadzi Szlak Skalnych Grzybów, z jakiego powodu tak się nazywa?
- Gdzie leży schronisko „Odrodzenie”?
- Jakie rzeki mają źródła na zboczach Trójmorskiego Wierchu? Co oznacza nazwa szczytu?
- Podaj podstawowe informacje o topografii i zagospodarowaniu turystycznym (przykładowo): Przedgórze Izerskiego, Przedgórze Kaczawskiego, Wzgórze Niemczańskich, Góry Kamiennych.
- W jakim paśmie leży Pradziad, jaką ma wysokość i co go charakteryzuje?
- Jakie wycieczki można poprowadzić ze Szpindlerowego Młyna?
- Określ położenie Sudetów na terytorium Polski, podaj ich granice.
- Określ położenie (przykładowo): Wzgórze Strzebińskich, Rudawy Janowickich.
- Nazwij grzbiety polskiej części Gór Izerskich.
- Podaj nazwy i wysokości najwyższych szczytów: Góry Opawskie, Masyw Śnieżnika, Góry Orlickie, Jesieników, Góry Bardzkie, Góry Kaczawskie, Góry Izerskie i Góry Łużyckie.
- W Sudetach występują liczne jaskinie. Najciekawszą jest Jaskinia Niedźwiedzia. Wymień nazwę i lokalizację kilku innych jaskiń po stronie polskiej.
- Podaj nazwy udostępnionych turystycznie jaskiń po czeskiej stronie Sudetów.
- W jaki sposób jest obecnie wykorzystywana dawna kopalnia złota i rud arsenu w Złotym Stoku?
- Określ w jakich pasmach górskich mają swoje źródła: Łaba, Nysa Łużycka, Pełcznica, Kaczawa, Odra, Nysa Kłodzka, Prudnik.
- Do jakich mórz spływają potoki ze stoków Trójmorskiego Wierchu?
- Podaj przebieg europejskiego działu wodnego w Sudetach.
- W granicach jakiego miasta znajduje się dawne i popularne uzdrowisko Stary Zdrój?
- Wymień nazwy zbiorników zaporowych na Bobrze.
- Gdzie w polskiej części Sudetów zlokalizowano wyciągi krzesikowe?
- Jakim kolorem farby jest wyznakowany w terenie „Szlak Zamków Piastowskich”?
- Które jednostki regionalne (mezoregiony) tworzą Przedgórze Sudeckie?
- Wymień pasma górskie otaczające Kotlinę Jeleniogórską.
- Wymień pasma górskie otaczające Kotlinę Kamiennogórską.
- Do jakiej grupy górskiej należą Zawory? Podaj ich krótką charakterystykę.
- Gdzie dojechać, aby można łatwo dojść: na Biskupią Kopę, na Wielką Kopę, na Ostrzycę, na Zawory, na Halę Izerską?
- Podaj najwyższe szczyty: Góry Izerskie, Rudawy Janowickie, Góry Kamiennych, Góry Złote, Pogórze Sudeckie.
- Określ lokalizację schronisk: „Andrzejówka”, „Zygmunówka”, „Szwajcarka”, „Chatka Górzystów”.
- Wymień najważniejsze uzdrowiska Kotliny Kłodzkiej.
- W jakiej miejscowości powstało kowbojskie miasteczko Western City?
- Wymień obiekty schroniskowe w Górach Izerskich.

- Wymień oznakowane dojścia (przykładowo) do schroniska na Hali pod Śnieżnikiem.
- Jakie szlaki i gdzie prowadzą z Wilczej Poręby?
- Gdzie w Sudetach znajduje się Ośrodek Historii Turystyki Górskiej?

Część szczegółowa — Góry Świętokrzyskie

1. Historia obszaru uprawnień na tle historii Polski

- Wyjaśnij pochodzenie nazwy Góry Świętokrzyskie.
- Z jakim powstaniem w XIX w. kojarzy się region GŚ?
- Podaj podstawowe fakty z historii Małogoszczy.
- Czym zapisał się w historii Michniów?
- Wyjaśnij pochodzenie nazwy Zagnańsk.
- Przedstaw krótko historię Samsonowa.
- Dlaczego historycy techniki interesują się dymarkami świętokrzyskimi?

2. Środowisko geograficzne i jego ochrona

- Kiedy powstał Świętokrzyski Park Narodowy, jaki w przybliżeniu zajmuje obszar?
- Wymień trzy główne pasma GŚ, podaj ich najwyższe szczyty.
- Co to są gołoborza, gdzie w GŚ występują?
- Gdzie w GŚ znajduje się prawdziwa grań górską?
- Jakie parki krajobrazowe znajdują się w GŚ, lub w ich sąsiedztwie?
- Gdzie znajduje się jaskinia „Raj”, do jakiego zamku od niej najbliższej?
- Które z rzek i gdzie tworzą piękne przełomy?
- Jakie gady występują na terenie Świętokrzyskiego PN?
- Skąd pochodzi nazwa „Miedzianka” i jakie są jej osobliwości?
- Gdzie znajduje się Dyrekcja Świętokrzyskiego Parku Narodowego, a gdzie muzeum Parku?
- Co kryje się pod nazwą Kadzielnia?
- Wymień cztery rodzaje skał budujących GŚ i wskaż miejsce, gdzie można je łatwo obserwować.

3. Kultura i sztuka rejonu uprawnień

- Co ciekawego można zobaczyć w Bodzentynie?
- Gdzie znajduje się „Uroczysko Langiewicza” i dlaczego nosi taką nazwę?
- Wymień przynajmniej trzy miejscowości w rejonie GŚ, w których znajdują się znane ruiny średnio-wiecznych zamków.
- W jakich miejscowościach na terenie Gór Świętokrzyskich zlokalizowane są muzea?
- Co to są Dymarki Świętokrzyskie i gdzie są one organizowane?
- Dokąd wędruje kamienny „Pielgrzym” i gdzie można go spotkać?

- Gdzie znajduje się kaplica Oleśnickich i co stanowi jej osobliwość?
- Jaka znana osoba związana była (przykładowo): z Ciekotami, z Oblęgorkiem?
- Co warto zwiedzić (przykładowo): w Opatowie, w Szydłowie?
- Co stanowi o turystycznej atrakcyjności (przykładowo): Chęciny, Wąchocka?
- Omów najważniejsze zabytki (przykładowo): Nowej Słupi, Świętej Katarzyny, Świętego Krzyża, Kielc, Tarczka, Podzamcze Piekoszowskiego.

4. Etnografia i kultura ludowa

- Wymień skanseny i muzea eksponujące zabytki sztuki ludowej z terenów GŚ.
- Opisz typową zabytkową zagrodę wiejską regionu świętokrzyskiego.
- Opisz charakterystyczne cechy stroju ludowego regionu.
- Podaj najważniejsze zabytki budownictwa ludowego regionu świętokrzyskiego.

5. Topografia, komunikacja, zagospodarowanie turystyczne

- Które dwie rzeki wyznaczają obszar Gór Świętokrzyskich?
- Gdzie znajduje się Karczówka a gdzie Kadzielnia i co tam jest ciekawego?
- Gdzie na terenie GŚ znajduje się Centrum Usług Satelitarnych?
- Wymień pasma głównego grzbietu GŚ od północnego-zachodu na południowy-wschód.
- Które pasma górskie rozdziela Przełom Lubrzanki?
- Podaj nazwy pasm które oddziela Dolina Wilkowicka.
- Jakie pasma rozgranicza rzeka Bobrza?
- Skąd najlepiej wyjść, aby przejść wzdłuż Łysogór i gdzie wycieczkę zakończyć?
- Zaproponuj wycieczkę przez Pasma Jeleniowskie.
- Podaj dwie najwyższe kulminacje GŚ.
- Zaproponuj dwie trasy piesze zaczynające się w Świętej Katarzynie.
- Zaproponuj dwie trasy piesze zaczynające się w Nowej Słupi.
- Zaproponuj trasę wycieczki pieszej, pozwalającej zwiedzić Pasma Zelejowej.
- Zaproponuj trasę wycieczki pieszej, pozwalającej zwiedzić Świnia Górę.
- Dokąd należy dojechać, aby zwiedzić Chełmową Górę?
- Dokąd należy dojechać, aby zwiedzić Krzemionki Opatowskie?
- Dokąd należy dojechać, aby zobaczyć dąb Bartek?
- Jakie skojarzenia wywołuje rzeka Łośnia (Łośna, Łosośnia) i jak do niej dotrzeć?