



Škola sportskog penjanja 2018.

Program škole sportskog penjanja donosi Izvršni odbor Komisije za sportsko penjanje temeljem Pravilnika o kadrovima u sportskom penjanju Članak 4. stav. 4.

Školu sportskog penjanja u RH mogu voditi samo licencirani Instruktori sportskog penjanja unutar sportsko penjačkih klubova HPS i sportsko penjačkih odsjeka planinarskih društva HPS. Na školi mogu asistirati samo sportski penjači koji su završili školu sportskog penjanja po programu Hrvatskog planinarskog Saveza. Oprema koja se koristi na tečajevima mora biti po IFSC standardima (EN standardi).

Škola sportskog penjanja se sastoji od dvanaest sati teorijskih predavanja, deset sati sportskog treninga te šest cjelodnevni izleta u prirodi.

Za održavanje tečaja sportskog penjanja koristi se obavezna literatura „Sportsko Penjanje“ (Hrestak-Janković).

UVJETI ZA UPIS NA ŠKOLU SPORTSKOG PENJANJA

- minimalno **18 godina** starosti
- **tjelesno i psihičko zdravlje**
- **članstvo u planinarskoj udruzi ili klubu koji je član HPS-a**

Na školi se uči o:

- Povijesti sportskog penjanja, organizaciji i ustroju u RH i u svijetu,
- Etici sportskih penjača,
- Opremi i njenom pravilnom korištenju (sredstva za osiguravanje partnera i samospuštanje, pravilno korištenje i čuvanje opreme, kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža, osiguravanje različitim spravama),
- Čvorovima (Osmica, Dvostruka osmica, Dvostruki zatezni, Ambulantni, Bulinov čvor, Lađarac, Polulađarac, Prusik, Kravatni čvor, Klizni, Siguronosni),
- Tehnikama penjanja, korištenje ruku i nogu pri napredovanju kod različitih hvatišta i nožišta te nagiba stijene (ploča, pukotina, prevjes, strop)
- Penjanju na umjetnoj stijeni,
- Penjanju na prirodnoj stijeni,
- Vrstama uspona (penjanje na pogled, flash, top rope, red point, pink point), boulder smjerovi i specifični načini osiguravanja
- Treningu sportskih penjača (prikaz različitih metoda treninga, razgibavanje, istezanje, psihička priprema, upute i savjeti u prehrani sportskih penjača),
- Sportskopenjačkim natjecanjima, (organizacija, nivoi natjecanja), discipline (težinska, brzinska, boulder), natjecateljski pravilnik i suđenje
- Penjanju sportskih smjerova od više dužina (informativno, fakultativno)
- Ocjenama i opisu penjačkog uspona: terminologija, ljestvice ocjenjivanja težina, opis uspona, simboli, prikazi smjerova i penjališta te penjački vodiči
- Izradi smjerova, postavljanju spitova, korištenju različitih materijala, postavljanju sidrišta, kvaliteti stijena...
- Opasnostima i prevenciji ozljeda,
- HGSS

PROGRAM

I TJEDAN

1. predavanje

Uvod:

- Definicija pojma i sadržaj sportskog penjanja
- Video projekcija
- Prezentacija opreme

1. praktične vježbe

- **Oprema:** Pravilno korištenje i čuvanje opreme (kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža...)
- **Čvorovi:** Osmica i Lađarski , podjela čvorova prema namjeni i pokretljivosti
- Sportsko penjački trening.

1. izlet (na odgovarajućem penjalištu / dvorana u slučaju loših vremenskih uvjeta)

- **Oprema:** Pravilno korištenje i čuvanje opreme, osiguravanje različitim spravama, navezivanje užeta na pojas
- Penjanje na sa osiguranjem preko sidrišta (tope-rope)

II TJEDAN

2. predavanje

- **Povijest sportskog penjanja:** Razvitak od alpinizma, počeci, prva natjecanja, hrvatsko sportsko penjanje, organizacija, ciljevi, strukturau Hrvatskoj, u svijetu, UIAA, IFSC
- **Vrste uspona:** Penjanje na pogled, flash, red point, top rope, pink point, boulder smjerovi i specifični načini osiguravanja
- **Ocjena i opis penjačkog uspona:** Terminologija, ljestvice ocjenjivanja težina, opis uspona, simboli, prikazi smjerova i penjališta te penjački vodiči.

2. praktične vježbe

- **Penjačka tehnika:** Korištenje ruku i nogu pri napredovanju kod različitih hvatišta i nožišta te nagiba stijene (ploča, pukotina, previsa, strop, trenje, guranje)
- Sportsko penjački trening
- **Čvorovi:** Polulađarski i Ambulantni

2. izlet (na odgovarajućem penjalištu / dvorana u slučaju loših vremenskih uvjeta)

- Penjanje na tope-rope i **kao prvi**
- Osiguravanje partnera
- Padanje na tope-rope

III Tjedan

3. predavanje

- **Natjecanja:** Organizacija, nivoi natjecanja, discipline (težinska, brzinska, paralelna, boulder), natjecateljski pravilnik i suđenje te organizacija pokaznog natjecanja za sudionike tečaja

3. praktične vježbe

- **Pripreme:** Prikaz različitih metoda treninga, razgibanje, istezanje, psihička priprema, upute i savjeti u prehrani sportskih penjača

- **Čvorovi:** Boulin i Klizni(zastavni), Prusik i Dvostruki zatezni
- Prevezivanje sva tri načina
- Sportsko penjački trening

3. izlet (Kalnik)

- Penjanje kao prvi
- Padanje

IV TJEDAN

4. predavanje

- **Dodir sa alpinizmom, penjanje smjerova od više dužina:** isključivo sportsko penjački smjerovi, tehnika napredovanja, sporazumijevanje u stijeni
- **Izrada smjerova:** postavljanje spitova, korištenje različitih materijala, postavljanje sidrišta, kvaliteta stijene i trošenje stijene
- Penjačke ozljede
- HGSS

4. praktične vježbe

- Prevezivanje sva tri načina
- **Čvorovi:** Kravatni
- Sportsko penjački trening

4. izlet (Kalnik)

- Penjanje kao prvi
- Padanje
- Prevezivanje sva tri načina
- Samospuštanje (informativno – fakultativno)

V TJEDAN

5. predavanje

- ponavljanje teorijskog gradiva

5. praktične vježbe

- Sportsko penjački trening.

5. izlet (Paklenica)

- Penjanje kao prvi
- Prevezivanje sva tri načina
- Padanje
- Samospuštanje

VI TJEDAN

6. predavanje

- ispit (pismeni) za naslov sportski penjač

6. (na odgovarajućem penjalištu)

- ispit (praktični) za naslov sportski penjač

DODATNO

- popravni rok
- dodjela diploma

Program nije definitivan što se tiče termina i sadržaja, dogovaramo se tijekom predavanja