

TABELARNI PRIKAZ NASTAVNOG PLANA I NORMATIVI**(brojke označavaju broj repeticija pojedine nastavne cjeline)**

	Tema	Predavanja / demonstracija	Vježbe
1.	Povijest sportskog penjanja, organizacija i ustroj u svijetu	0,5	
2.	Oprema i njeno pravilno korištenje i čuvanje opreme, korištenje (sredstva za osiguravanje kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža, osiguravanje različitim spravama)	0,5	1
3.	Etika sportskih penjača	0,5	
4.	Čvorovi (osmica, dvostruka osmica, dvostruki zatezni, ambulantni, bulinov čvor, lađarac, polulađarac, prusik, kravatni čvor, klizni, siguronosni)	0,5	2
5.	Penjanje na umjetnoj stijeni		4
6.	Tehnika penjanja, korištenje ruku i nogu pri napredovanju kod različitih hvatišta i nožišta te nagiba stijene (ploča, pukotina, prevjes, strop, trenje, zaglavljivanje)		2
7.	Penjanje na prirodnoj stijeni		30

8.	Vrsta uspona, penjanje na pogled, flash, top rope, red point, pink point, boulder smjerovi i specifični načini osiguravanja.	0,5	
9.	Trening sportskih penjača (prikaz različitih metoda treninga, razgibavanje, istezanje, psihička priprema, upute i savjeti u prehrani sportskih penjača)	0,5	1
10.	Penjanje smjerova iz više dužina, isključivo sportsko penjački smjerovi, tehnika napredovanja, dodiri s alpinizmom, sporazumijevanje u stijeni	0,5	
11.	Ocjene i opisi penjačkog uspona: terminologija, ljestvice ocjenjivanja težina, opis uspona, simboli, prikazi smjerova i penjališta, te penjački vodiči.	0,5	
12.	Opasnosti i prevencija ozljeda	0,5	
13.	GSS	1	
14.	Prva pomoć	1	
15.	Video projekcija	0,5	
	UKUPNO	7	40