

# Škola sportskog penjanja

## UVJETI ZA UPIS NA ŠKOLU SPORTSKOG PENJANJA

- 18 godina starosti
- tjelesno i psihičko zdravlje
- članstvo u planinarskoj udruzi ili klubu koji je član jednog od 3. Planinarska saveza u BiH

### OBVEZE POLAZNIKA

Penjanje sportskih smjerova je po svojoj prirodi rizična aktivnost. Unatoč svim mjerama opreza uvijek postoji realna opasnost od nesreća koje za posljedicu mogu imati tjelesne ozljede u rasponu od onih lakših, pa sve do teških ozljeda sa trajnim posljedicama, pa čak i smrti. Kako bi rizik bio što manji, svi polaznici škole moraju biti fizički i psihički potpuno zdrave zrele osobe, svjesne svoje velike odgovornosti prema sebi i drugima.

Odgovorno ponašanje prema sebi i prema drugima obaveze su svih polaznika škole. Ovime je obuhvaćeno ne samo vrijeme trajanja praktične nastave, već i cijelo vrijeme trajanja izleta. Za vrijeme trajanja škole zabranjeno je svako samostalno penjanje smjerova.

Voditelj škole ima pravo u bilo kojem trenutku sa škole isključiti svakog polaznika ukoliko procijeni da se nije pridržavao navedenih pravila.

### ZAVRŠNI ISPIT

Cilj škole sportskog penjanja je osposobljavanje njenih polaznika za samostalno i odgovorno penjanje sportskih smjerova u uvjetima suhe stijene. Položeni ispit na kraju škole svojevrсна je potvrda svakom polazniku da je ostvario taj cilj.

Na završnom ispitu ispitna komisija, koju će sastaviti voditelj škole, ocjenjuje da li polaznik škole savladao sva potrebna znanja za odgovorno i sigurno penjanje sportskih smjerova u uvjetima suhe stijene.

Postoje međutim preduvjeti koje svaki polaznik i polaznica tijekom škole moraju zadovoljiti kako bi uopće mogli pristupiti tom ispitu. Uvjeti za izlazak na ispit su:

- odsutstvo sa maksimalno dva od ukupno četiri predavanja škole
- odsutstvo sa maksimalno dva od ukupno četiri izleta škole
- odrađene sve praktične vježbe koje se na školi uče

Polaznici koji ne zadovolje navedene uvijete neće moći pristupiti završnom ispitu.

## **NASTAVNI PROGRAM**

Škola sportskog penjanja se sastoji od sedam sati teorijskih predavanja, četrdeset sati praktičnih vježbi, te šest cjelodnevni izleta (2 dana x 2 vikenda, 1 dan x2 vikend) u prirodi.

### **Penjanje sportskih smjerova**

Povijest sportskog penjanja, organizacija i ustroj u svijetu

Oprema i njeno pravilno korištenje· i čuvanje opreme, korištenje (sredstva za osiguravanje kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža, osiguravanje različitim spravama)

Etika sportskih penjača

Čvorovi (osmica, dvostruka osmica, dvostruki zatezni, ambulatni, bulinov čvor, lađarac, polulađarac,· prusik, kravatni čvor, klizni, siguronosni)

Penjanje na umjetnoj stijeni

Tehnika penjanja, korištenje ruku i nogu pri napredovanju kod različitih hvatišta i nožišta te nagiba stijene· (ploča, pukotina, prevjes, strop, trenje, zaglavljivanje)

Penjanje na prirodnoj stijeni

Vrsta uspona, penjanje na pogled, flash, top rope, red point, pink point, boulder smjerovi i specifični načini osiguravanja.

Trening sportskih penjača (prikaz različitih metoda treninga, razgibavanje, istezanje, psihička priprema,· upute i savjeti u prehrani sportskih penjača)

Penjanje smjerova iz više dužina, isključivo sportsko penjački smjerovi, tehnika napredovanja, dodiri s alpinizmom, sporazumijevanje u stijeni

Ocjene i opisi penjačkog uspona: terminologija, ljestvice ocjenjivanja težina, opis uspona, simboli, prikazi smjerova i penjališta te penjački vodiči.

Opasnosti i prevencija ozljeda

GSS

Prva pomoć

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

	<b>Tema</b>	<b>Predavanja / demonstracija</b>	<b>Vježbe</b>
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, uže, 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	
	<b>UKUPNO</b>	<b>7</b>	<b>40</b>

## **I TJEDAN**

### **1. predavanje -petak**

- Uvodna riječ
- Povijest sportskog penjanja
- Presentacija opreme, Čvorovi
- Video projekcija

### **1. praktične vježbe**

- čvorovi
- pravilno korištenje opreme
- sportsko penjački trening

### **1. izlet - subota (na odgovarajućem penjalištu)**

- čvorovi-ponavljanje
- pravilno korištenje i čuvanje opreme
- penanje na tope rope

## **II TJEDAN**

### **2. predavanje - petak**

- vrste uspona
- ocjena i opis penjačkog uspona

## **2.praktične vježbe**

- čvorovi
- sportsko penjački trening(tehnike)

### **2. izlet – subota (na odgovarajućem penjalištu)**

- penjanje na tope rope i kao prvi
- osiguravanje partnera
- padanje na tope rope

### **2. izlet – nedjelja (na odgovarajućem penjalištu)**

- penjanje kao prvi
- osiguravanje partnera
- padanje

## **III TJEDAN**

### **3. predavanje – petak**

- penjanje smjerova od više dužina, dodir s alpinizom
- Opasnosti i prevencija ozljeda
- Trening sportskih penjača( vježbe, prehrana, metoda treninga) i formati natjecanja

### **3. praktične vježbe**

- čvorovi
- prevezivanje
- simulacija natjecanja, disciplina boulder(polaznici škole kao natjecatelji)

### **3. izlet - subota (na odgovarajućem penjalištu)**

- penjanje na tope rope i kao prvi
- osiguravanje partnera
- padanje
- prevezivanje
- prva pomoć

### **3. izlet - nedjelja (na odgovarajućem penjalištu)**

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

## **IV TJEDAN**

### **4.predavanje - petak**

- Etika sportskih penjača
- GSS
- Penjanje smjerova od više dužina, dodir s alpinizom

### **4.praktične vježbe**

- Prevezivanje
- Samospuštanje

### **4.izlet - subota (na odgovarajućem penjalištu)**

- Penjanje kao prvi
- Osiguravanje partnera
- prevezivanje
- samospuštanje
- ispit(pismeni dio)