

Dinamički plan III. Škole sportskog penjanja
HPD Prenj 1933. Mostar

I. tjedan

28.4.2023. (petak) – stanica HGSS-a Mostar			
satnica	tema	predavač	napomena
19:15	a) Uvodno predavanje, povijest penjanja	Tija Perić	-
	b) Oprema i njeno pravilno korištenje i čuvanje - teorijski i demonstracija	Tija Perić	
	c) Čvorovi - teorijski i praktično	Josip Volarić	
21:00	Uplata akonotacija, zaduživanje opreme	Tija Perić	

29.4. 2023 (subota) – Blagaj, A sektor		
satnica	tema	napomena:
8:00h	Okupljanje kod HGSS-a	Polazak je osobnim automobilima.
8:45h	Ponavljanje čvorova, pravilno korištenje opreme	
9:30h	Penjanje top rope	
16:00h	Polazak za Mostar	

30.4. 2023 (nedjelja) – Blagaj, sektor Rebro		
satnica	tema	napomena:
8:00h	Okupljanje kod HGSS-a	Polazak je osobnim automobilima.
8:45h	Ponavljanje čvorova, samostalno navezivanje	
9:30h	Penjanje i padanje na top rope	
13:00h	Osiguravanje partnera	
16:00h	Polazak za Mostar	

II. tjedan

5.5.2023. (petak) – stanica HGSS-a Mostar			
satnica	tema	predavač	napomena
19:15	a) Vrsta uspona, ocjene i opis sportskih smjerova	Vjekoslav Gašpar	-
	b) Tehnika penjanja –hvatišta i nožišta, nagiba stijene (ploča, pukotina, prevjes, strop, trenje, zaglavljivanje)	Vjekoslav Gašpar	
	c) Prevezivanje – demonstracija	Josip Volarić	
21:00	Uplata akonotacija (tko nije)	Tija Perić	

6.5.2023 (subota) – Drežnica		
satnica	tema	napomena:
8:00h	Okupljanje kod HGSS-a	Polazak je osobnim automobilima.
8:40h	Penjanje na top rope i lead (kao prvi)	
11:00h	Padanje	
13:00h	Osiguravanje partnera	
16:00h	Polazak za Mostar	

7.5. 2023 (nedjelja) – Drežnica		
satnica	tema	napomena:
8:00h	Okupljanje kod HGSS-a	Polazak je osobnim automobilima.
8:40h	Penjanje i padanje na top rope i lead (kao prvi)	
	Osiguravanje partnera	
	Prevezivanje	
16:00h	Polazak za Mostar	

III. tjedan

12.5.2023. (petak) – stanica HGSS-a Mostar			
satnica	tema	predavač	napomena
19:15	a) Penjanje smjerova od više dužina, dodir s alpinizmom	Josip Volarić	-
	b) Etika sportskih penjača	Tija Perić	
	c) Opasnost i prevencija ozljeda, prva pomoć	Anamarija Sivrić	
	d) Samospuštanje – demonstracija	Josip Volarić	

13.5.2023 (subota) – Drežnica		
satnica	tema	napomena:
8:00h	Okupljanje kod HGSS-a	Polazak je osobnim automobilima.
	Prevezivanje i spuštanje po užetu	
	Ponavljanje svega naučenog	
16:00h	Polazak za Mostar	

14.5.2023 (nedjelja) – Drežnica		
satnica	tema	napomena:
8:30h	Okupljanje kod HGSS-a	Polazak je osobnim automobilima. Samostalna demonstracija naučenog!
9:15h	Pismeni ispit	
10:00h	Praktična provjera naučenog	
16:00	Polazak za Mostar	