



PROGRAM SPORTSKO PENJAČKIH ŠKOLA

Škola sportskog penjanja (str. 2 – 4)

Škola penjanja dugih sportskih smjerova (str. 5 – 11)

Škola dvoranskog sportskog penjanja (str.12-14)

Hrvatski planinarski savez / Komisija za sportsko penjanje

Izvršni odbor Komisije za sportsko penjanje donosi **Program škole sportskog penjanja**. Program se donosi 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).

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),
- Penjanju 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)
- Penjanju na prirodnoj stijeni,
- Vrste 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),
- Sportska natjecanja, organizacija, nivoi natjecanja, discipline (težinska, brzinska, boulder), natjecateljski pravilnik i suđenje te organizacija pokaznog natjecanja za sudionike tečaja
- Penjanje smjerova izviše dužina, isključivo sportsko penjački smjerovi, tehnika napredovanja, dodiri s alpinizmom, sporazumijevanje u stijeni
- Ocjena i opis penjačkog uspona: terminologija, ljestvice ocjenjivanja težina, opis uspona, simboli, prikazi smjerova i penjališta te penjački vodiči
- Izrada smjerova, postavljanje spitova, korištenje različitih materijala, postavljanje sidrišta, kvaliteta stijene i trošenje
- Opasnostima i prevenciji ozljeda,
- HGSS



PROGRAM ŠKOLE SPORTSKOG PENJANJA

NASTAVA

I TJEDAN

1. predavanje

- **Uvod:** Definicija pojma i sadržaj sportskog penjanja.
- Video projekcija
- Prezentacija opreme

1. praktične vježbe

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

1. izlet (na odgovarajućem penjalištu)

- **Oprema:** Pravilno korištenje i čuvanje opreme, kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uže, osiguravanje različitim spravama, navezivanje užeta na pojas
- Penjanje na tope rope

II TJEDAN

2. predavanje

- **Povijest sportskog penjanja:** Razvitak od alpinizma, počeci, prva natjecanja, hrvatsko sportsko penjanje, organizacija, ciljevi, struktura u 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)

- 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, razgibavanje, 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 (na odgovarajućem penjalištu)

- 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 (na odgovarajućem penjalištu)

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

V TJEDAN

5. predavanje

- ponavljanje teorijskog gradiva

5. praktične vježbe

- Sportsko penjački trening.

5. izlet (na odgovarajućem penjalištu)

- 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



Hrvatski planinarski savez / Komisija za sportsko penjanje

Izvršni odbor Komisije za sportsko penjanje donosi **Program škole penjanja dugih sportskih smjerova**. Program se donosi temeljem Odluke Komisije za sportsko penjanje o uvođenju novog programa edukacije sportskih penjača.

Naziv programa:

Škola penjanja dugih sportskih smjerova

Polazno razmatranje:

Sadašnji program sportsko penjačkih škola polaznicima omogućava stjecanje naziva Sportski penjač te ih uspješno osposobljava za penjanje kratkih sportskih smjerova. Međutim, sve veći broj sportskih penjača se odlučuje dodatno baviti penjanjem sportskih opremljenih smjerova koji se sastoje iz više dužina tzv. dugih sportskih smjerova. U ovom momentu to se odvija kroz neformalne oblike učenja od iskusnijih penjača što često može rezultirati pogrešnim ili nepotpunim sigurnosnim postupcima čime se ugrožava sigurnost penjača.

Odluka:

Obzirom na povećani broj sportskih penjača koji se odlučuju na penjanje dugih smjerova, te obzirom na potrebu da se isto provodi na siguran i pravilan način u skladu sa svim pripadajućim znanjima i tehnikama, Komisija je razmotrila, a Izvršni odbor potvrdio odluku o uvođenju novog programa edukacije pod nazivom Škola penjanja dugih sportskih smjerova.

Uporište za provođenje programa nalazi se u definiciji Sportskog smjera kako ga određuje UIAA izvornik, a Komisija za sportsko penjanje ga kao takvog prihvaća:

Eng. original:

A sport climb is defined as being fully equipped with bolts for protection and belay anchors (single or multi-pitch).

Prijevod:

Sportski smjer = smjer u potpunosti opremljen spitovima i uređenim sidrištima (jedna ili više dužina, tj. kratki ili dugi).

Ostale odredbe i napomene:

U prilogu ove odluke donosimo i **pripadajući program** Škole penjanja dugih sportskih smjerova. Isti su po nalogu KSP izradili Nenad Jović i Siniša Hrestak.

Kadrovi vezani uz novi edukacijski program:

KSP uvodi i novi naziv za sve polaznike koji uspješno završe predmetni program, a to je **Sportski penjač dugih sportskih smjerova**. O načinu stjecanja naziva, uvjetima i ispitu više informacija se nalazi u priloženom programu.

Edukaciju za provođenje ovog programa smiju po ovlaštenju provoditi licencirani **Instruktori sportskog penjanja za duge sportske smjerove**.



ŠKOLA PENJANJA DUGIH SPORTSKIH SMJEROVA

UVJETI ZA UPIS NA ŠKOLU ZA PENJANJE DUGIH SPORTSKIH SMJEROVA

- 18 godina starosti
- tjelesno i psihičko zdravlje
- članstvo u planinarskoj udruzi ili klubu koji je član HPS-a
- uspješno završena sportsko – penjačka škola prema programu HPS-a
- ispenjanih barem 30 kratkih sportskih smjerova u vodstvu sa postavljanjem kompleta (red point) – dokazuje se penjačkim kartonom
- pismena preporuka matičnog kluba ili društva

OBVEZE POLAZNIKA

Penjanje dugih 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 dugih 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 penjanja dugih sportskih smjerova je osposobljavanje njenih polaznika za samostalno i odgovorno penjanje dugih sportskih smjerova u uvjetima suhe stijene. Položeni ispit na kraju škole svojevrsna 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 dugih 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
- penjanje najmanje:
 - jednog dugog sportskog smjera kao drugi
 - jednog dugog sportskog smjera u vodstvu ili naizmjenično

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



NASTAVNI PROGRAM ŠKOLE DUGIH SPORTSKIH SMJEROVA

Škola sportskog penjanja dugih sportskih smjerova se sastoji od dvanaest sati teorijskih predavanja, dvanaest sati praktičnih vježbi, te osam cjelodnevni izleta (2 dana x 4 vikenda) u prirodi.

Za održavanje tečaja sportskog penjanja koristi se obavezna literatura „Sportsko Penjanje“ (Hrestak-Janković), te druga literatura prema preporuci voditelja škole.

Ponavljanje gradiva sportsko – penjačke škole

1. Čvorovi, slaganje užeta
2. Provjera penjačkih partnera u 5 točaka
3. Osiguravanje partnera u kratkim sportskim smjerovima
4. Komunikacija u kratkim sportskim smjerovima
5. Penjanje kratkih sportskih smjerova (top-rope, u vodstvu)
6. Samospuštanje po užetu – abseil
7. Prevezivanje na vrhu kratkog sportskog smjera (sidrište zatvorenog sustava – npr. alka ili ljepljeni spit)

Penjanje dugih sportskih smjerova

1. Ocjena i opis penjačkog uspona (dugi sportski smjer)
2. Izrada sidrišta u dugom sportskom smjeru (klizna, fiksna)
3. Protokol uspona u dugom sportskom smjeru
4. Komunikacija u stijeni pri penjanju dugih sportskih smjerova (vizualna, glasovna, pomoću užeta)
5. Penjanje dugih sportskih smjerova kao drugi
6. Penjanje dugih sportskih smjerova u naizmjeničnom vodstvu (cug-cug)
7. Spuštanje po užetu (abseil) u više dužina
8. Spuštanje po užetu (abseil) na karabinersku kočnicu
9. Faktor pada u dugom sportskom smjeru
10. Sv. Bernard
11. Prusiciranje
12. Karabinerska kočnica
13. Otpuštanje autoblok sprave
14. Problemi kod penjanja dugih sportskih smjerova i rješenja
15. Penjanje dugih sportskih smjerova u navezu tri penjača
16. Opasnosti u planini
17. Metereologija
18. Orijentacija
19. GSS
20. Prva pomoć

Napomena: Neposredni način izvođenja tehnika **za duge smjerove** mora biti usklađen s aktualnim uputama i preporukama Komisije za alpinizam HPS-a.



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

	Tema	Predavanja/ Demonstracija	Vježbe
1.	Penjanje dugih sportskih smjerova: definicija dugog sportskog smjera prema UIAA, što znači u potpunosti osiguran, što znači uređeno sidrište, pregled nastavnih cjelina koje se obrađuju na školi za duge sportske smjerove	1	
2.	Penjanje kratkih sportskih smjerova (ponavljanje): Čvorovi, slaganje užeta, provjera penjačkih partnera u 5 točaka, osiguravanje partnera, komunikacija, penjanje top-rope, penjanje u vodstvu, samospuštanje (abseil), prevezivanje na sidrištu zatvorenog sustava		1
3.	Prusiciranje, Karabinerska kočnica, Sv. Bernard	1	2
4.	Ocjena i opis penjačkog uspona: Terminologija, sustavi ocjenjivanja, opis i skica uspona, simboli, pravilno čitanje i korištenje penjačkih vještina	1	
5.	Samospuštanje (abseil) u više dužina	1	2
6.	Samospuštanje (abseil) u više dužina uz korištenje karabinerske kočnice	1	2
7.	Izrada sidrišta u dugom sportskom smjeru (klizna sidrišta, fiksna sidrišta)	1	3
8.	Otpuštanje autoblock sprave	1	2
9.	Protokol uspona u dugom sportskom smjeru: provjera u 5 točaka, komunikacija u stijeni (vizualna, glasovna, putem penjačkog užeta), dolazak na sidrište, izrada sidrišta, postavljanje autoblock sprave	1	2
10.	Penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktorom: Polaznici penju kao drugi		3
11.	Penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktorom: Polaznici penju u naizmjeničnom vodstvu sa instruktorom		5
12.	Opasnosti u planini, Orijehtacija, GSS, Prva pomoć, Metereologija	1	
13.	Faktor pada u dugom sportskom smjeru	1	
14.	Problemi kod penjanja dugih sportskih smjerova i rješenja	1	
15.	Penjanje dugih sportskih smjerova u navezu tri penjača	1	1
	UKUPNO	12	23



NASTAVA

I TJEDAN

1. predavanje

- definicija dugog sortskog smjera prema UIAA (što znači u potpunosti osiguran, što znači uređeno sidrište)
- pregled nastavnih cjelina koje se obrađuju na školi za duge sportske smjerove
- penjačka oprema za duge sportske smjerove
- kako su organizirani izleti
- zaduživanje penjačke opreme u oružarstvu

1. praktične vježbe (ponavljanje gradiva sportsko penjačke škole)

- čvorovi - ponavljanje
- slaganje užeta (jednostruko i dvostruko) - ponavljanje
- osiguravanje partnera u kratkom sportskom smjeru – ponavljanje (osnovni stav, dodavanje užeta, skraćivanje užeta, spuštanje partnera iz sportskog smjera)
- komunikacija u kratkim sportskim smjerovima
- penjanje top - rope
- penjanje u vodstvu
- samospuštanje (abseil)
- prevezivanje na sidrištu zatvorenog sustava npr. alka (1. Školski, 2. Školski, alternativni)

1. izlet, subota (na odgovarajućem penjalištu)

- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktoom – isključivo kao drugi
- čvorovi – ponavljanje

1. izlet, nedjelja (na odgovarajućem penjalištu)

- prusiciranje (demonstracija i vježba)
- karabinerska kočnica (demonstracija i vježba)
- tehnike samospašavanja: sv. Bernard (demonstracija i vježba)
- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktoom – isključivo kao drugi

II TJEDAN

2. predavanje

- ocjena i opis penjačkog uspona (terminologija, sustavi ocjenjivanja, opis i skica uspona, simboli, pravilno čitanje i korištenje penjačkih vodiča)

2. praktične vježbe

- čvorovi – ponavljanje
- prusiciranje - ponavljanje
- karabinerska kočnica - ponavljanje
- tehnike samospašavanja: sv. Bernard - ponavljanje

2. izlet, subota (na odgovarajućem penjalištu)

- samospuštanje (abseil) u više dužina (demonstracija i vježba)
- izrada sidrišta u dugom sportskom smjeru (klizna sidrišta, fiksna sidrišta)
- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktoom – isključivo kao drugi



2. izlet, nedjelja (na odgovarajućem penjalištu)

- demonstracija protokola uspona u dugom sportskom smjeru :
 - provjera u 5 točaka
 - komunikacija u stijeni (vizualna, glasovna, putem penjačkog užeta)
 - dolazak na štand
 - izrada sidrišta – ponavljanje
 - postavljanje autoblock sprave
- vježba protokola uspona u dugom sportskom smjeru na zemlji
- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktorom – u naizmjeničnom vodstvu
- samospuštanje (abseil) u više dužina – ponavljanje

III TJEDAN

3. predavanje

- Opasnosti u planini
- Orijehtacija
- Metereologija
- GSS
- Prva pomoć

3. praktične vježbe

- samospuštanje (abseil) u više dužina (protokol) – ponavljanje
- vježba protokola uspona u dugom sportskom smjeru na zemlji - ponavljanje :
 - provjera u 5 točaka
 - komunikacija u stijeni (vizualna, glasovna, putem penjačkog užeta)
 - dolazak na štand
 - izrada sidrišta – ponavljanje
 - postavljanje autoblock sprave

3. izlet, subota (na odgovarajućem penjalištu)

- otpuštanje autoblock sprave (demonstracija i vježba)
- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktorom – u naizmjeničnom vodstvu

3. izlet, nedjelja (na odgovarajućem penjalištu)

- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktorom – u naizmjeničnom vodstvu
- samospuštanje (abseil) u više dužina uz korištenje karabinerske kočnice – ponavljanje
- izrada sidrišta u dugom sportskom smjeru (klizna sidrišta, fiksna sidrišta) - ponavljanje

IV TJEDAN

4. predavanje

- Faktor pada u dugom sportskom smjeru
- Problemi kod penjanja dugih sportskih smjerova i rješenja

4. praktične vježbe

- otpuštanje autoblock sprave - ponavljanje
- samospuštanje (abseil) u više dužina uz korištenje karabinerske kočnice – ponavljanje
- Penjanje dugih sportskih smjerova u navezu od tri penjača - demonstracija



4. izlet, subota (na odgovarajućem penjalištu)

- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu s instruktorom – u naizmjeničnom vodstvu
- ponavljanje svih pojedinačnih vježbi

4. izlet, nedjelja (na odgovarajućem penjalištu)

- penjanje dugih sportskih smjerova u navezu 3 penjača (2 polaznika sa instruktorom) – polaznici penju kao drugi

V TJEDAN

- ispit (pismeni i praktični) za naslov sportski penjač dugih sportskih smjerova
- popravni rok
- dodjela diploma

Napomene:

Program je okviran i prilagođavat će se vremenskoj prognozi i organizacijskim potrebama.

Sportski smjer = smjer u potpunosti opremljen spitovima i uređenim sidrištima

Dugi sportski smjer = sportski smjer od više dužina

Stjecanje naziva Instruktor sportskog penjanja za duge sportske smjerove:

Ovim putem KSP propisuje uvjete za stjecanje licence, tj. ovlaštenja za provođenje edukacije sportskih penjača prema predmetnom programu. Uvjeti za stjecanje su kako slijedi:

1. zvanje instruktor sportskog penjanja
2. najmanje 3 asistencije na školama za duge sportske smjerove
3. Penjački karton sa ispenjanih najmanje 30 različitih dugih sportskih smjerova, a prema kriteriju:
 - smjerovi ispenjani u ravnopravnom izmjeničnom vodstvu ili u cjelosti u vodstvu,
 - smjerovi ispenjani na najmanje 3 različite planine,
 - računaju se smjerovi dugi najmanje 100 m,
 - barem 1 smjer mora biti duži od od 300 m (tzv. Big Wall)
 - barem jedan smjer mora biti minimalne ocjene 6b
4. prisustvo na seminaru penjanja dugih sportskih smjerova za instruktore
5. položen ispit za **Instruktor sportskog penjanja za duge sportske smjerove** u organizaciji KSP



Hrvatski planinarski savez / Komisija za sportsko penjanje

Potkomisija za školovanje KSP donosi **Program škole dvoranskog sportskog penjanja**.

Naziv programa:

Škola dvoranskog sportskog penjanja

Polazno razmatranje:

Sve je više upita i polaznika tečajeva penjanja u dvoranama. Evidentno da penjanje u dvorani ima visoki potencijal za osnaživanje članstva u sportsko penjačkim klubovima kao i za intenziviranje sportsko penjačkih škola. U ovom trenutku klubovi nastoje odgovoriti potražnji za ovom vrstom tečajeva nudeći interne tečajeve. Spomenuti interni tečajevi se izvode različito ovisno o klubu i instrukturu obzirom da ne postoji službeni program koji bi standardizirao i osigurao kvalitetno izvođenje potrebnog programa poštujući sve propisane sigurnosne standarde.

Odluka:

Obzirom na povećani broj potencijalnih polaznika koji se odlučuju na penjanje u dvoranama i na pohađanje tečajeva za dvoransko penjanje, te obzirom na potrebu da se isto provodi na siguran i pravilan način u skladu sa svim pripadajućim znanjima i tehnikama, potkomisija za školovanje donosi odluku o uvođenju novog programa edukacije pod nazivom **Škola dvoranskog sportskog penjanja**.

Ostale odredbe i napomene:

U prilogu ove odluke donosimo i **pripadajući program Škole dvoranskog sportskog penjanja**. Isti su izradili članovi Potkomisije za školovanje u sastavu Nenad Jović i Siniša Hrestak.

Kadrovi vezani uz novi edukacijski program:

KSP uvodi i novi naziv za sve polaznike koji uspješno završe predmetni program, a to je **Sportski penjač u dvorani**. O načinu stjecanja naziva, uvjetima i ispitu više informacija se nalazi u priloženom programu.

Školu dvoranskog sportskog penjanja u RH mogu voditi samo **licencirani Instruktori sportskog penjanja** unutar sportsko penjačkih klubova HPS-a 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 dvoranskog sportskog penjanja se sastoji od 4 sata teorijskih predavanja, 6 sati sportskog treninga te 10 sati praktičnih vježbi tj penjanja u dvorani.

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



Na školi se uči o:

- Povijesti sportskog penjanja, organizaciji i ustroju u RH i u svijetu, natjecateljske discipline (težinsko, brzinsko, boulder),
- Opremi i njenom pravilnom korištenju (sredstva za osiguravanje partnera, pravilno korištenje i čuvanje opreme, kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža),
- Čvorovima (Osmica, Dvostruka osmica, Lađarac, Polulađarac),
- Penjanju na umjetnoj stijeni,
- Tehnika penjanja, korištenje ruku i nogu pri napredovanju kod različitih hvatišta i nožišta te nagiba stijene (ploča, prevjes, strop, trenje)
- Vrste 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),
- Ocjena i opis penjačkog uspona: terminologija, ljestvice ocjenjivanja težina,
- Opasnostima i prevenciji ozljeda.

PROGRAM ŠKOLE DVORANSKOG SPORTSKOG PENJANJA

NASTAVA

I TJEDAN

1. predavanje

- **Uvod:** Definicija pojma i sadržaj sportskog penjanja.
- **Povijest sportskog penjanja:** Razvitak i počeci, prva natjecanja, hrvatsko sportsko penjanje, organizacija, ciljevi, struktura u Hrvatskoj, u svijetu, UIAA, IFSC
- Video projekcija
- Presentacija opreme

1. praktične vježbe

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

1. praktične vježbe u dvorani (dvorana za penjanje u vodstvu)

- **Oprema:** Pravilno korištenje i čuvanje opreme, kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža, osiguravanje različitim spravama, navezivanje užeta na pojas
- Penjanje na tope rope

II TJEDAN

2. predavanje

- **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
- **Penjačke ozljede**

2. praktične vježbe (Boulder dvorana)



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

2. praktične vježbe u dvorani (dvorana za penjanje u vodstvu)

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

III Tjedan

3. praktične vježbe

- **Pripreme:** Prikaz različitih metoda treninga, razgibavanje, istezanje, psihička priprema, upute i savjeti u prehrani sportskih penjača
- Sportsko penjački trening

3. praktične vježbe u dvorani (dvorana za penjanje u vodstvu)

- Penjanje kao prvi
- Padanje

IV TJEDAN

4. (dvorana za penjanje u vodstvu)

- ispit (praktični) za naslov sportski penjač u dvorani

DODATNO

- popravni rok
- dodjela diploma

UVJETI ZA UPIS NA ŠKOLU DVORANSKOG SPORTSKOG PENJANJA

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

Komisija za sportsko penjanje

Pročelnica KSP HPS-a
Anamarija Marović

