



HRVATSKO PLANINARSKO DRUŠTVO SNIJEŽNICA

OIB: 67705862032

IBAN: HR9123400091110378058

Web: www.hpd-snijeznica.hr

e-mail: hpdsnijeznica@yahoo.com

PROGRAM SPORTSKO PENJAČKE ŠKOLE

3. Sportsko penjačka škola u organizaciji HPD Sniježnice

Dubrovnik, ožujak 2020.

Školu sportskog penjanja u RH mogu voditi samo licencirani Instruktori sportskog penjanja unutar sportsko penjačkih klubova HPS-a. 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).

Na školi se uči:

- Povijest sportskog penjanja, organizacija i ustroj u RH i u svijetu
- Etika sportskih penjača
- Oprema i njeno pravilno korištenje (sredstva za osiguravanje partnera i samospuštanje, pravilno korištenje i čuvanje opreme, kompleti, ukopčavanje kompleta, pojas, penjačice, uža, osiguravanje različitim spravama)
- Čvorovi (osmica, dvostruka osmica, dvostruki zatezni, ambulantni, 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)
- Sportsko natjecanje, organizacija, nivoi natjecanja, discipline (težinska, brzinska, boulder), natjecateljski pravilnik i suđenje te organizacija pokaznog natjecanja za sudionike tečaja
- 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
- Izrada smjerova, postavljanje spitova, korištenje različitih materijala, postavljanje sidrišta, kvaliteta stijene i trošenje
- Opasnosti i prevencija ozljeda
- HGSS

PROGRAM ŠKOLE SPORTSKOG PENJANJA

1. TJEDAN

19.03.2020. (četvrtak)

PREDAVANJE

- Uvodna riječ
- Upoznavanje s programom škole
- Definicija sportskog penjanja
- Video projekcija
- Presentacija opreme

PRAKTIČNE VJEŽBE

- Pravilno korištenje opreme i čvorovi
- Čvorovi (osmica i lađarac)
- Sportsko penjački trening

22.03.2020. (nedjelja)

IZLET 1

- Pravilno korištenje i čuvanje opreme
- Navezivanje na pojas
- Penjanje na tope rope

2. TJEDAN

26.03.2020. (četvrtak)

PREDAVANJE

- Povijest sportskog penjanja
- Vrste uspona
- Ocjena i opis penjačkog uspona

PRAKTIČNE VJEŽBE

- Čvorovi (polulađarski i ambulatni)
- Sportsko penjački trening (tehnike)

28.03.2020. (subota)

IZLET 2

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

29.03.2020. (nedjelja)

IZLET 3

- Penjanje kao prvi
- Osiguravanje partnera
- Padanje

3. TJEDAN

02.04.2020. (četvrtak)

PREDAVANJE

- Dodir sa alpinizmom
- Penjanje smjerova od više dužina
- Izrada smjerova

PRAKTIČNE VJEŽBE

- Čvorovi (bulin i klizni)
- Prevezivanje
- Sportsko penjački trening

(DVODNEVNI IZLET)

04.04.2020. (subota)

IZLET 4

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

05.04.2020. (nedjelja)

IZLET 5

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

4. TJEDAN

09.04.2020. (četvrtak)

PREDAVANJE

- Natjecanje i organizacija natjecanja

PRAKTIČNE VJEŽBE

- Čvorovi (prusik, dvostruki zatezni, kravatni)
- Simulacija sportskog natjecanja, disciplina boulder (polaznici škole kao natjecatelji)

USKRS (nema škole)

5. TJEDAN

16.04.2020. (četvrtak)

PREDAVANJE

- Penjačke ozljede
- HGSS
- Ponavljanje

PRAKTIČNE VJEŽBE

- Prevezivanje
- Samospuštanje

19.04.2020. (nedjelja)

IZLET 7

- Penjanje kao prvi
- Osiguravanje partnera
- Prevezivanje
- Samospuštanje

6.TJEDAN

23.04.2020. (četvrtak)

- Ispit (pismeni dio)

25.04.2020. (subota)

- Ispit (praktični dio)