

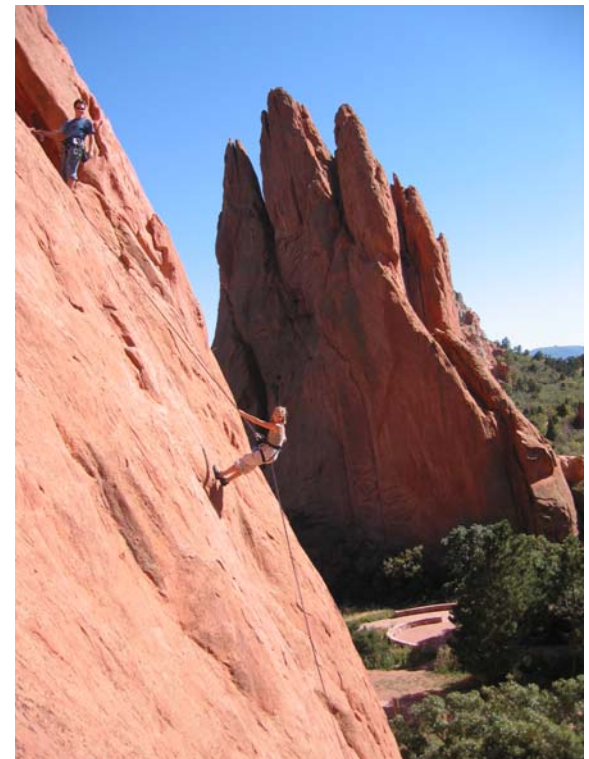
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kolegij

Sportsko penjanje

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

TEMA : OSNOVE SPORTSKOG PENJANJA



Sportsko penjanje

SPORTSKO PENJANJE

1. Poglavlje: SPORTSKO PENJANJE	9
Osnovni pojmovi.....	10
Stručno usavršavanje.....	11
Etički kodeks sportskih penjača.....	14
Umjetna stijena.....	18
Prirodna stijena.....	20
Pitanja za ponavljanje.....	22

OSNOVNI POJMOVI

Sportsko penjanje je sportska disciplina u kojoj penjač za napredovanje po stijeni koristi snagu, izdržljivost svog tijela i poznavanje tehnike penjanja, dok mu tehnička sredstva služe isključivo za osiguranje od ozljede.

Sportsko penjanje definirano je u dvije kategorije.

- natjecateljsko sportsko penjanje koje se odvija na umjetnim stijenama na otvorenom ili dvorani.
- penjanje sportsko penjačkih smjerova na prirodnim stijenama.

Ove dvije kategorije nose zajednički naziv sportsko penjanje.

OSNOVNI POJMOVI

- Sportsko penjanje aktivnost pri kojem se pri napredovanju ne koriste tehnička sredstva, već se ona koriste samo i isključivo za osiguranje
- Za napredovanje po stijeni koriste se isključivo hvatišta u stijeni.
- Ne smatra se slobodnim penjanjem kad se penjač pomaže bilo kojim dijelom opreme za napredovanje ili odmaranje.
- Sportsko penjanje ima za cilj savladavanje teških detalja stijene bez obzira na visinu stijene.
- Sportsko penjanje je oblik penjanja u stijeni, pri čemu je sigurnost penjača jedan od najbitnijih faktora.
- **Sportsko penjanje nije penjanje bez konopa i osiguranja (osim**
- **kratkih problema visokih par metara (boulder)!**

Stručno usavršavanje

Kada se jednom počnete baviti penjanjem, poželjet ćete doznati više o ovom uzbudljivom sportu. Komisija za sportsko penjanje pravilnikom je propisala niz mogućnosti kako da povećate svoja znanja i iskustvo, a za svaki vaš korak naprijed dobivate odgovarajuće priznanje, odnosno diplomu.

Nazivi zvanja u sportskom penjanju su:

- sportski penjač- pripravnik,
- sportski penjač,
- voditelj sportskog penjanja,
- trener sportskog penjanja,
- instruktor sportskog penjanja
- postavljač natjecateljskih smjerova,
- sudac sportskog penjanja.

Stručno usavršavanje

Trener sportskog penjanja sukladno pravilniku KSP HPS-a mora zadovoljiti sljedeće uvjete:

- državljanstvo republike Hrvatske,
- navršena 21 godina života,
- sposobnost prenošenja znanja,
- završen kineziološki fakultet i izborni kolegij sportskog penjanja ili završeno osposobljavanje u ustanovi registriranoj za osposobljavanje kadrova u sportu.

Etički kodeks

- Kodeks ponašanja pri penjanju u stijenama i kod dolaska do njih, te penjačka etika, temelji se na zdravom, razumnom pristupu svakog pojedinca kako u penjanju, tako i odnosu prema okolišu.
- Kodeks je prisutan svugdje u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj. Njegova je važnost u sprječavanju nastajanja određenih problema posljedica koje nastaju kao produkt sve većeg broja ljudi u prirodi, ispod stijena.

Etički kodeks

Posjet penjalištu:

- Ne posjećujte penjalište u vrijeme (eventualne) zabrane penjanja.
- Kampirajte (WC) i parkirajte na za to predviđenom prostoru.
- Koristite samo uređene staze.
- Čuvajte prirodu, znakove na stazi i slične objekte.
- Ne ostavljajte otpatke na penjalištu, a ako zateknete bilo kakvo smeće, ponesite ga sa sobom iako nije vaše.
- U slučaju nesreće na penjalištu, pomozite koliko god možete.

Etički kodeks

- Ne penjite zatvorene projekte koji su označeni crvenom trakom u prvom spitu. Smjer vjerojatno nije u potpunosti očišćen i potencijalno je opasan.
- Prilikom čišćenja hvatišta ne koristite četke koje oštećuju površinu stijene.
- Ne mijenjajte (na bilo koji način) oblik i veličinu hvatišta u već postojećim smjerovima.
- Odlamanje hvatišta najčešće mijenja ocjenu smjera.
- Ne pokušavajte vratiti prvotno stanje klesanjem ili lijepljenjem.

Etički kodeks

- U slučaju da nakon odlamanja ključnog hvatišta padne odluka na pokušaj vraćanja smjera u prvobitno stanje (u dogovoru sa autorom smjera), najbolje rješenje je lijepljenje otpalog hvatišta.
- Omogućite i drugim penjačima da se okušaju u smjeru.
- Uspon budujte prema standardnim pravilima: Na vrhu smjera
- se možemo uhvatiti za sidrište(dosta penjača ne prihvaćaju
- ovu tehniku jer za penjanje se koristi stijena a ne oprema), a

Etički kodeks

- prije penjanja, uže smije biti ukopčano samo u prvo ukapčanje
- (komplet).
- • Smjer ne ocjenjujemo po najtežim varijantama sidrišta(ne po varijantama!). Sve smijete hvatati.
- • Ako ste pri usponu magnezijem označavali hvatišta, nakon penjanja očisti oznake za sobom.

Umjetna stijena

- Natjecanje u sportskom penjanju najčešće se odvija u zatvorenim prostorima i umjetnoj stijeni zbog lakog postavljanja smjerova (ovisno o njihovoj dužini i težini), izbjegavanja utjecaja atmosferskih prilika (neprilika) te lakše organizacije.
- Umjetna stijena može svojim izgledom i mehaničkim karakteristikama (otpor, hrapavost i tvrdoća stijene) imitirati vapnenačke stijene, a može biti napravljena od metalne ili drvene konstrukcije i obložena drvenim pločama (iverica ili šperploča) na koje se pričvršćuju hvatišta i nožišta, tj. grifovi.

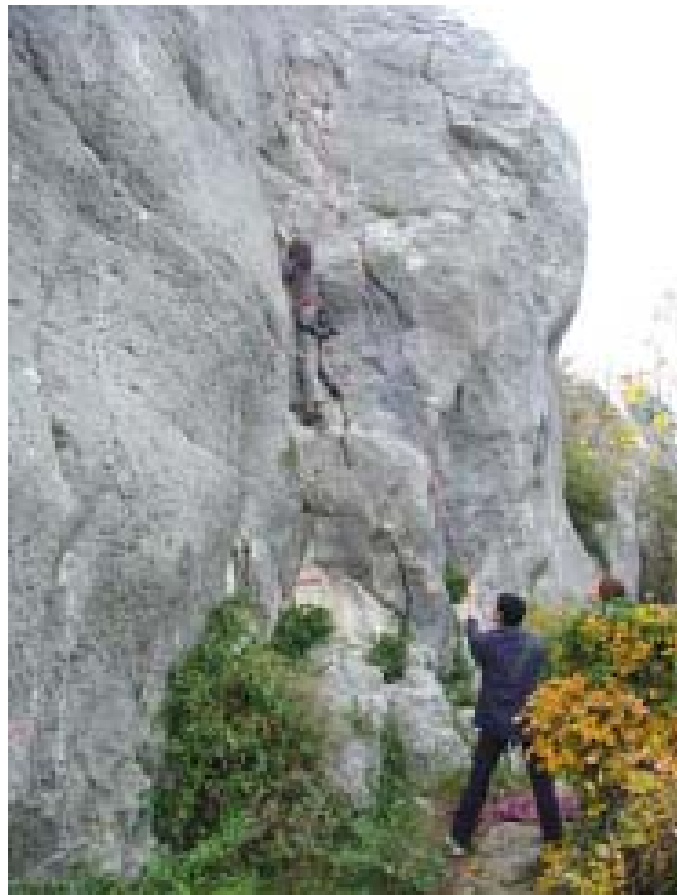
Umijetna stijena –boulder- slika



Umijetna stijena –težinska- slika



Prirodna stijena - slika



Pitanja za ponavljanje

- Što je to sportsko penjanje
- Čemu služe tehnička sredstva u sportskom penjanju