



HRVATSKI SPORTSKO PENJAČKI SAVEZ

**PROGRAM ŠKOLOVANJA  
SPORTSKO PENJAČKIH ŠKOLA**



Izvršni odbor Hrvatskog sportsko penjačkog saveza, na sjednici održanoj 24. travnja 2025. godine, donosi Program školovanja sportsko penjačkih škola.

Pravilnik se donosi temeljem Pravilnika o kadrovima u sportskom penjanju Hrvatskog sportsko penjačkog saveza, a u svrhu stjecanja zvanja Sportski penjač.

Škole sportskog penjanja mogu voditi osobe osposobljene sukladno Zakonu o sportu NN 141/22, čl. 18. i čl. 20. koje su ujedno i licencirani instruktori sportskog penjanja sa važećom licencom pri Hrvatskom sportsko penjačkom savezu.

Organizator školovanja je udruga (klub) članica Hrvatskog sportsko penjačkog saveza.

Oprema koja se koristi na školovanju mora zadovoljavati UIAA standarde.

Škola sportskog penjanja sastoji se od dvanaest sati teorijskih predavanja, deset sati praktičnih vježbi izrade čvorova i treninga u dvorani, deset cjelodnevni dana penjanja na visokoj stijeni uz korištenje penjačke opreme, od čega barem 5 dana na penjalištu u prirodi, te teorijskog i praktičnog ispita znanja koji se provode zadnji dan škole.

#### **Očekivani ishodi:**

- Primjena i poštivanje etičkog kodeksa
- Poznavanje organizacija zaduženih za brigu o sportskom penjanju na međunarodnoj i nacionalnoj razini
- Pravilno korištenje i očuvanje opreme
- Poznavanje opasnosti u slučaju krivog korištenja opreme
- Poznavanje namjene i izrade čvorova: osmica s uplitanjem, vodička osmica, lađarski (vrzni), polulađarski (poluvrzni), ambulantni, prusik, bulin, dvostruki bulin (na 2 načina), dvostruki zatezni, kaubojski, šestica, sigurnosni čvor, *barrel/stopper*.
- Poznavanje i primjena provjere u 5 točaka
- Poznavanje i pružanje prve pomoći u prirodi
- Poznavanje daljnjeg razvoja pojedinca u sportskom penjanju
- Sposobnost samostalnog penjanja u vodstvu
- Sposobnost pravilnog komuniciranja za vrijeme penjanja/osiguravanja
- Sposobnost osiguravanja različitim spravama za osiguravanje (obavezno tuber i *Grigri*)
- Sposobnost sigurnog samostalnog prevezivanja na sidrištu
- Sposobnost korištenja penjačkih tehnika za napredovanje u stijeni
- Sposobnost korištenja naučenih čvorova prema potrebi

- **2 DANA (NPR. VIKEND)**
- **NAJMANJE 1 DAN NA PENJALIŠTU U  
PRIRODI**

<p><b>1.</b></p>	<p><b>Teme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Što je to sportsko penjanje?</li> <li>– Povijesni razvoj sportskog penjanja</li> <li>– Nacionalni savez koji vodi brigu o sportskom penjanju</li> <li>– Međunarodni savez sportskog penjanja</li> <li>– Prezentacija opreme te njeno pravilno korištenje i čuvanje</li> <li>– Prikaz ispravno obučenog penjačkog pojasa i navezivanja (moguće sigurnosne pogreške)</li> <li>– Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka</li> <li>– Prikaz osiguravanja penjača na <i>top rope</i> (mogući sigurnosni propusti)</li> <li>– Komunikacija penjača i osiguravatelja (<i>top rope</i>)</li> <li>– Upoznavanje sa penjačkom etikom i principima. Priprema polaznika za odlazak na penjalište, ponašanje na penjalištu.</li> </ul>	<p><b>Čvorovi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Podjela čvorova prema namjeni i pokretljivosti</li> <li>– Demonstracija i samostalna izrada čvorova osmica s uplitanjem, vodička osmica, čvor na kraju užeta (<i>barrel / stopper</i>)</li> </ul> <p><b>Sportsko penjački trening u dvorani:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dijelovi penjačkog treninga (zagrijavanje na podu, zagrijavanje na stijeni, trening, odgrijavanje na stijeni, odgrijavanje i istežanje na podu)</li> <li>– Osnovne vježbe zagrijavanja (od glave, preko ramena, ruku i prstiju do nogu)</li> <li>– Osnove penjačke tehnike - demonstracija i uvježbavanje pozicija tijela i pronalaska centra težišta.</li> <li>– Demonstracija i uvježbavanje penjačke tehnike prečke (traverza) u ploči i zamjene nogu.</li> <li>– Pravilno oblačenje pojasa</li> <li>– Provjera u 5 točaka (dvostruko provjeravanje)</li> <li>– Simulacija penjanja na <i>tope rope</i>, spuštanja i osiguravanja spravicama za osiguravanje (ručne i automatske)*</li> </ul> <p>*Spravice za osiguravanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ručne (tuberi npr. Reverso , ATC Guide)</li> <li>- automatske (obavezno Grigri)</li> </ul>	<p><b>Penjanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Penjanje načinom <i>tope rope</i> – barem 4 smjera po polazniku</li> </ul> <p><b>Oprema i procedure:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kako se ispravno oblači penjački pojas, kako prepoznati neispravno obučeni pojas, posljedice neispravnog korištenja penjačkog pojasa</li> <li>– Kada i kako se navezujemo na uže, a kada oblačimo penjačice (osvrst na očuvanje opreme)</li> <li>– Provjera u 5 točaka (dvostruko provjeravanje)</li> <li>– Osiguravanje penjačkog partnera na <i>top rope</i> sa spravicama za osiguravanje*</li> <li>– Sigurno spuštanje penjača iz smjera</li> </ul> <p><b>Uvježbavanje čvorova:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Osmica s uplitanjem, vodička osmica, čvor na kraju užeta (<i>barrel / stopper</i>)</li> </ul>
------------------	---	--	---

## 2.

### Teme:

- Vrste uspona u prirodi (boulder i težinsko)
- Načini uspona (penjanje na pogled - *onsight*, *flash*, *red point*, *top rope*, *pink point*)
- Penjačka terminologija, usporedba ljestvica težina smjerova, opis uspona, simboli, prikazi smjerova i penjališta te penjački vodiči.
- Komunikacija penjača u vodstvu i osiguravatelja
- Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka (za penjanje u vodstvu)
- Prikaz osiguravanja penjača u vodstvu (*spotting*, pravilan stav osiguravatelja, udaljenost od stijene, mogući sigurnosni propusti)
- Ispravno postavljanje i ukapčanje kompleta (prikaz opasnih situacija)
- Prikaz opasnih radnji pri penjanju u vodstvu (npr. uže iza noge)
- Faktor pada i dinamička sila pri padu penjača u vodstvu
- Etika i principi (ponašanje u prirodi, ponašanje na penjalištu sa puno penjača, očuvanje opreme na penjačkim smjerovima, očuvanje prirode, vršenje nužde u prirodi)

### Čvorovi:

- Ponavljanje podjele čvorova prema namjeni i pokretljivosti
- Ponavljanje samostalne izrade čvorova osmica s uplitanjem, vodička osmica, , čvor na kraju užeta (*barrel / stopper*)
- Demonstracija i samostalna izrada lađarski (vrzni) i polulađarski (poluvrzni)
- Demonstracija i samostalno slaganje/namatanje penjačkog užeta (jednostruko, dvostruko) i izrada ambulantskog čvora

### Sportsko penjački trening u dvorani:

- Osnovne vježbe zagrijavanja (od glave, preko ramena, ruku i prstiju do nogu)
- Demonstracija i uvježbavanje penjačke tehnike prilikom penjanja u blagom prevjesu (zakretanje tijela)
- Demonstracija i uvježbavanje penjanja i postavljanja pozicije tijela prilikom korištenja specifičnih hvatišta (bočni, stiskavac, pothvat i dr.) i nožišta (sloper, trenje i dr.).
- Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka (za penjanje u vodstvu)
- Simulacija penjanja u vodstvu i osiguravanja spravicama za osiguravanje\*

\*Spravice za osiguravanje:

- ručne (tuberi npr. *Reverso*, *ATC Guide*)
- automatske (obavezno *Grigri*)

### Penjanje:

- Postavljanje tijela prilikom pada (penjanje na *top-rope*)
- Penjanje u vodstvu
- Korištenje trenja prilikom penjanja
- Demonstracija tehnike podbočene ruke za lakše napredovanje u stijeni te postavljanje tijela za odmor bez ruku (*no hand rest*)

### Oprema i procedure:

- Ponavljanje ispravnog korištenje i očuvanja opreme
- Kako se ispravno koriste penjački kompleti za napredovanje u stijeni te koje su posljedice neispravnog rukovanja penjačkim kompletima (osvrst na očuvanje opreme)
- Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka (za penjanje u vodstvu)
- Osiguravanje penjača u vodstvu sa spravicama za osiguravanje\*

### Uvježbavanje čvorova:

- Osmica s uplitanjem, vodička osmica, lađarski (vrzni), polulađarski (poluvrzni), ambulantski, čvor na kraju užeta (*barrel / stopper*)

3.

**Teme:**

- Sportsko penjačka natjecanja (discipline i kategorije)
- Sportsko penjanje kao olimpijski sport
- Upoznavanje s Pravilnikom o natjecanjima HSPS-a
- Upoznavanje s Pravilnikom o kadrovima HSPS-a
- Mogućnosti daljnjeg razvoja pojedinca u sportskom penjanju (trener, instruktor, sudac, glavni sudac i dr.)

**Čvorovi:**

- Ponavljanje samostalne izrade čvorova osmica s uplitanjem, vodička osmica, čvor na kraju užeta (*barrel / stopper*), lađarski (vrzni) i polulađarski (poluvrzni)
- Demonstracija i samostalna izrada čvorova dvostruki bulin (na 2 načina), dvostruki zatezni, kaubojski i šestica
- Demonstracija i samostalno prevezivanje na sidrištu zatvorenog tipa (npr. alka) na dva načina:
  1. Dvostruko prevezivanje (1.školski način)
  2. Jednostruko prevezivanje (2. školski način)

**Sportsko penjački trening u dvorani:**

- Osnovne vježbe zagrijavanja (od glave, preko ramena, ruku i prstiju do nogu)
- Motivacija u trenažnom procesu, osnovni penjački trening
- Jakost, snaga i izdržljivost u snazi
- Što je periodizacija? (usporedba periodizacije sa barem još dva individualna sporta)

**\*Spravice za osiguravanje:**

- ručne (tuberi npr. *Reverso* , *ATC Guide*)
- automatske (obavezno *Grigri*)

**Penjanje:**

- Penjanje u vodstvu i penjanje na *top rope*
- Padanje kao sastavni dio penjanja (kontrolirano uvježbavanje pada)

**Oprema i procedure:**

- Ponavljanje ispravnog korištenje i očuvanja opreme
- Korištenje različitih spravica za osiguravanje
- Osiguravanje partnera/ice dok penje u vodstvu
- Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka

**Uvježbavanje čvorova:**

- Osmica s uplitanjem, vodička osmica, lađarski (vrzni), polulađarski (poluvrzni), ambulantni, čvor na kraju užeta (*barrel / stopper*)
- dvostruki bulin (na 2 načina), dvostruki zatezni
- kaubojski i šestica

4.

**Teme:**

- Dodir sa alpinizmom, sportski smjerovi od više dužina (informativno)
- Škola za stjecanje zvanja Sportski penjač dugih sportskih smjerova (informativno)
- Kako nastaju sportsko penjački smjerovi? Naglasak na ključ 17. i zašto ga je važno imati u penjačkoj torbi.
- Prva pomoć u slučaju nesreće
- Kome se obratiti u slučaju nesreće? Tko je nadležan za spašavanje u prirodi?
- Penjačke ozljede i njihova prevencija

**Čvorovi:**

- Ponavljanje samostalne izrade čvorova osmica s uplitanjem, vodička osmica, , čvor na kraju užeta (*barrel / stopper*) lađarski (vrzni) i polulađarski (poluvrzni), ambulanti čvor, dvostruki bulin, dvostruki zatezni, kaubojski i šestica
- Demonstracija i samostalna izrada čvora prusik
- Ponavljanje prevezivanja na sidrištu zatvorenog tipa (npr. alka) na dva načina:
  1. Dvostruko prevezivanje (1.školski način)
  2. Jednostruko prevezivanje (2. školski način)

**Sportsko penjački trening u dvorani:**

- Osnovne vježbe zagrijavanja (od glave, preko ramena, ruku i prstiju do nogu)
- Zagrijavanje na stijeni
- Psihička priprema natjecatelja
- Simulacija boulder natjecanja
- Istezanje i regeneracija nakon natjecanja
- Simulacija samospuštanja (absajl) uz korištenje različitih spravica za osiguravanje npr. tuber za dva pramena užeta odnosno *Grigri* za spuštanje po jednostrukom užetu)

**Penjanje:**

- Penjanje u vodstvu
- Osiguravanje partnera/ice dok penje u vodstvu
- Demonstracija i vježba samospuštanja (absajl)

**Oprema i procedure:**

- Ponavljanje ispravnog korištenje i očuvanja opreme
- Osiguravanje partnera/ice dok penje u vodstvu različitim spravicama
- Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka
- Korištenje opreme za samospuštanje (absajl)

**Uvježbavanje čvorova:**

- Osmica s uplitanjem, vodička osmica, lađarski (vrzni), polulađarski (poluvrzni), ambulanti, čvor na kraju užeta (*barrel / stopper*)
- dvostruki bulin (na 2 načina), dvostruki zatezni, kaubojski i šestica
- prusik

5.	<p><b>Teme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ponavljanje gradiva i priprema za pismeni ispit kroz priprema teorijska pitanja</li> </ul>	<p><b>Čvorovi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ponavljanje samostalne izrade čvorova osmica s uplitanjem, vodička osmica, , čvor na kraju užeta (<i>barrel / stopper</i>) lađarski (vrzni) i polulađarski (poluvrzni), ambulantni čvor, dvostruki bulin, dvostruki zatezni, kaubojski, šestica i prusik</li> <li>– Ponavljanje prevezivanja na sidrištu zatvorenog tipa (npr. alka) na dva načina:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dvostruko prevezivanje (1.školski način)</li> <li>2. Jednostruko prevezivanje (2. školski način)</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Sportsko penjački trening u dvorani:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Osnovne vježbe zagrijavanja (od glave, preko ramena, ruku i prstiju do nogu)</li> <li>– Zagrijavanje na stijeni</li> <li>– Vizualizacija i izrada smjera na umjetnoj stijeni</li> <li>– Penjanje smjerova koje su napravili polaznici</li> </ul>	<p><b>Penjanje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Penjanje u vodstvu</li> <li>– Osiguravanje partnera/ice dok penje u vodstvu</li> <li>– Vježba samospuštanja (absajl)</li> </ul> <p><b>Oprema:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ponavljanje ispravnog korištenje i očuvanja opreme</li> <li>– Korištenje različitih spravica za osiguravanje</li> <li>– Osiguravanje partnera/ice dok penje u vodstvu različitim spravicama</li> <li>– Dvostruka provjera – provjera u 5 točaka</li> <li>– Korištenje opreme za samospuštanje (absajl)</li> </ul> <p><b>Uvježbavanje čvorova:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ponavljanje čvorova osmica s uplitanjem, vodička osmica, lađarski (vrzni), polulađarski (poluvrzni), ambulantni, čvor na kraju užeta (<i>barrel / stopper</i>), dvostruki bulin (na 2 načina), dvostruki zatezni, prusik, kaubojski, šestica</li> </ul>
6.	Pismeni ispit za zvanje sportski penjač	Pismeni ispit za zvanje sportski penjač	Praktični ispit za zvanje sportski penjač



Hrvatski sportsko penjački savez  
Predsjednica  
Enna Peroš