



Planinska zveza Slovenije, Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana
Komisija za športno plezanje

Ljubljana, 16.09.2024

Priloga 1: Potek usposabljanja VŠP

Vsebina usposabljanja

Usposabljanje je sestavljeno iz tematskih sklopov (predavanja, vaje, seminarske naloge), 20 ur hospitacij (ki se izvajajo po društvih pod nadzorom vaditeljev in trenerjev športnega plezanja) in treh izpitnih rokov. Vsebine se delijo na obvezne in posebne vsebine.

Obvezne vsebine usposabljanja

- osnove gibanja človeka
- osnove športne vadbe
- osnove medicine športa
- psihosocialne osnove športa
- odgovornost in zakonodaja v športu

Posebne vsebine usposabljanja

- zgodovina športnega plezanja
- oprema pri športnem plezanju
- osnove plezalne tehnike športnega plezanja
- dopolnilne vaje za plezalce
- vrhna tehnika za športne plezalce
- varstvo narave in etika športnega plezanja
- didaktika in temelji vadbe v športnem plezanju

Predviden urnik*

Sprejemni izpit: 19. in 20.10.2024

Sprejemni izpit bo potekal v Kranju (Zlato polje) in Celju ali Slovenski Bistrici.

*Urn timer usposabljanja (ure) se lahko glede na število prijav spremenijo. Lokacije se lahko spremenijo zaradi nepredvidenih dogodkov ali zasedenosti.

Predmet	Datum	Št. ur	Lokacija	Tip
Uvod in Oprema Osnove vadbe	9.11.	3h 5h	PZS, LJ	Predavanje
Zakonodaja Osnove gibanja	10.11.	3h 5h	PZS, LJ	Predavanje
Zgodovina Psihologija	16.11.	3h 5h	PZS, LJ	Predavanje
Etika Medicina	17.11.	3h 5h	PZS, LJ	Predavanje
Dodatne vaje	7.12.	8h	Scena, LJ	Praksa

Plezalna tehnika	8.12.	8h	Tivoli, LJ	Praksa
Vrvna tehnika 1	23.11.	8h	Zlato Polje, KR	Praksa
Osnove vadbe 1	24.11	8h	Plezarna, KR	Praksa
Vrvna tehnika 2	30.11.	8h	Zlato Polje, KR	Praksa
Osnove vadbe 2	1.12.	8h	Plezarna, KR	Praksa

Izpitni roki:

Razpisani bodo trije izpitni roki med 14.12.2024 in 15.1.2025.