

## Izpiti za naziv športni plezalec 2022 - INFO

### Pogoji za prijavo:

- članstvo PZS in članstvo društva, ki je član KŠP
- v tekočem koledarskem letu dopolnjena starost 15 let
- naziv PŠP
- v vodstvu preplezanih 30 različnih športno plezalnih smeri katere koli težavnosti
- skladno z razpisom in pravočasno izpolnjena prijavna dokumentacija ter plačana kotizacija

### Potek izpitov:

- Izpit sestavlja teoretični in praktični del. Teoretični del je sestavljen iz naslednjih tem:
- kratka zgodovina športnega plezanja
- etični kodeks in varstvo narave ter projekt OSP
- ogrevanje in raztezanje v športnem plezanju
- prva pomoč

S pripravo na teoretični in praktični del si lahko pomagate z literaturo za športne plezalce, ki jo najdete na straneh KŠP in priročnik z naslovom »Prva pomoč. Priročnik za voznike motornih vozil (Ahčan , 2008).

Praktični del je sestavljen iz naslednjih tem:

- **plezalna tehnika**
  - demonstracija tehnike stopanja, prestopanja, prijemanja in preprijemanja
  - demonstracija osnovnega položaja, plezalnega zaporedja in prehajanja med ravnotežnimi položaji
- **vrvna tehnika;**
  - demonstracija vozlov in razlaga njihove uporabe (osmica, šestica, polbičev voz, bičev voz, kavbojski voz),
  - demonstracija priprave na plezanje,
  - demonstracija plezanja v vodstvu, vpenjanja kompletov in padca,
  - demonstracija aktivnega in dinamičnega varovanja ter varovanja pri padcu,
  - demonstracija dvojnega in enojnega prevezovanja,
  - demonstracija nevarnega vstopa z glavno vrvjo in z uporabo popkovine,
  - demonstracija pobiranja kompletov s previsne smeri,

Na praktičnem delu izpita morajo vsi kandidat imeti s seboj vso potrebno plezalno opremo (plezalke, pas, magnezij, pripomoček za varovanje, najmanj 6 kompletov, prešita neskončna zanka in 3 vponke z matico) in plezalno vrv. V kolikor na izpit prihajate v parih, lahko ima en par eno plezalno vrv.