

Izpit za naziv športni plezalec

Potek izpita:

- Izpit sestavlja teoretični in praktični del.

Teoretični del je sestavljen iz naslednjih tem:

- kratka zgodovina športnega plezanja
- varovanje okolja
- etični kodeks
- osebna oprema
- trening šp.plezalca
- poškodbe pri športnem plezanju
- prva pomoč

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

Praktični del sestavljajo teme:

- **vrvna tehnika;**
 - demonstracija vozlov in razlaga njihove uporabe (osmica, šestica, 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 pobiranja kompletov s previsne smeri,

Na praktičnem delu izpita morajo vsi kandidati imeti s seboj plezalno opremo (plezalnike, pas, magnezij, pripomoček za varovanje, najmanj 8 kompletov in 2 vponki z matico) in plezalno vrv. V kolikor na izpit prihajate v parih, zadostuje ena plezalna vrv.