

# SPORTSKO PENJANJE

Pripremio: Siniša Atlija

# RAZVOJ PENJANJA

- PENJANJE KAO POTREBA
  - PREHRANA
  - OSMATRANJE

# RAZVOJ PENJANJA

- PENJANJE KAO POTREBA
- PENJANJE KAO ZNATIŽELJA
- I ISTRAŽIVANJE

# RAZVOJ PENJANJA

- PENJANJE KAO POTREBA
- PENJANJE KAO ZNATIŽELJA I ISTRAŽIVANJE:
  - RAZVOJ ALPINIZMA:
  - POČETAK OSVAJANJA VRHOVA
  - ISPENJAVA VANJE DIRETISSIMA
  - OSVAJANJE 8-tisućnjaka
  - MODERNI ALPINIZAM (big wall, ledno penjanje, dry tooling)

# RAZVOJ PENJANJA

- PENJANJE KAO POTREBA
- PENJANJE KAO ZNATIŽELJA I ISTRAŽIVANJE:

ZADNJIH 30-ak GODINA

- - SPORTSKO PENJANJE

# PODJELA PENJANJA

- ALPINIZAM
  - prema stilu penjanja:
    - SLOBODNO penjanje
    - TEHNIČKO penjanje
  - vrste uspona:
    - ALPSKI USPON
    - EKSPEDICIJSKI USPON
    - SOLO USPON
    - TURNO USPON I  
ALPINISTIČKI SPUST NA  
SKIJAMA, DASCI

# PODJELA PENJANJA

- SPORTSKO PENJANJE
  - prema stilu penjanja
  - SLOBODNO penjanje

# PODJELA PENJANJA

- ALPINIZAM
- SPORTSKO PENJANJE
  - BOULDERING
  - PENJANJE KRATKIH SPORTSKIH SMJEROVA
  - NATJECATELJSKO (bouldering, težinsko, brzinsko)
  - PENJANJE DUGIH SPORTSKIH SMJEROVA
  - DEEP WATER SOLO

# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING
  - VISINA USPONA DO PAR METARA
  - NEMA NAVEZIVANJA
  - INTENZIVNIJE PENJANJE (tehnika, fleksibilnost, snaga)
  - OPREMA
  - (penjačice, magnezij, strunjača)
  - OPREZ KOD DOSKOKA  
(međusobno osiguravanje pri padu)

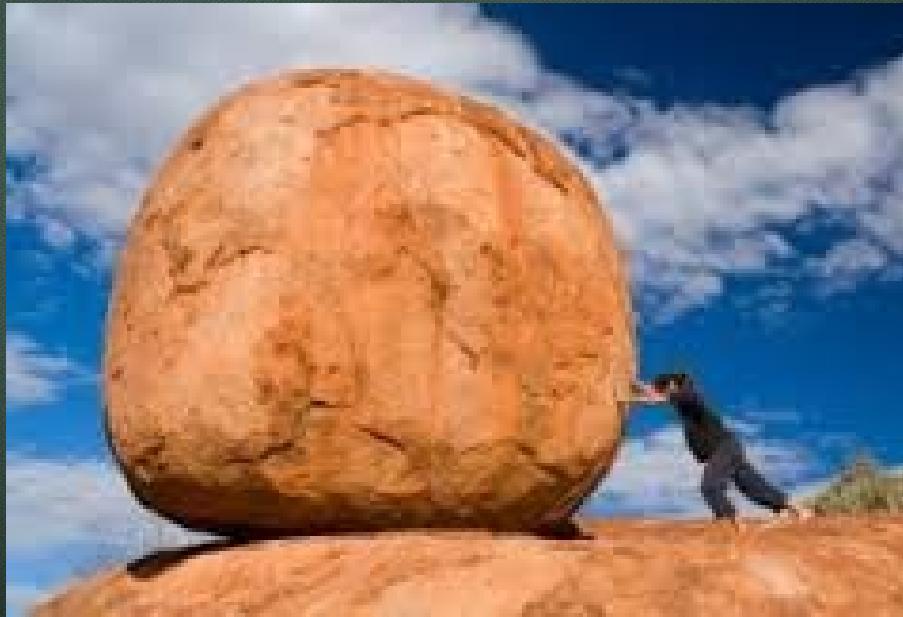
# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING



# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING



# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING



# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING



# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING



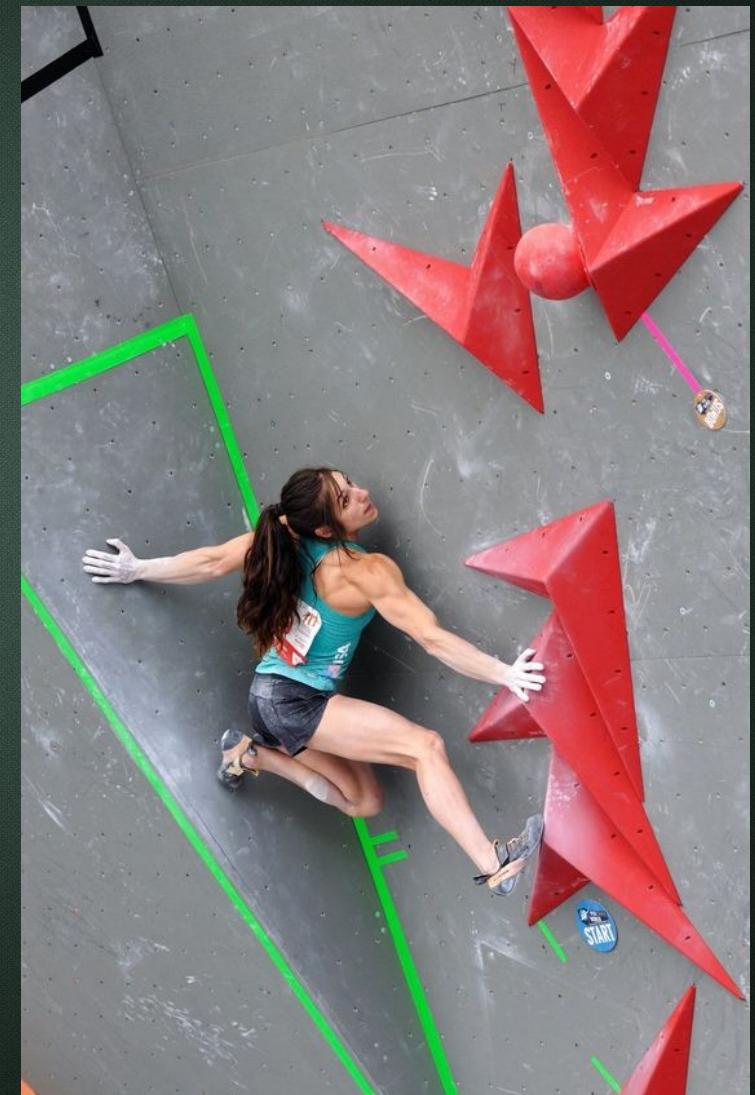
# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING



# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

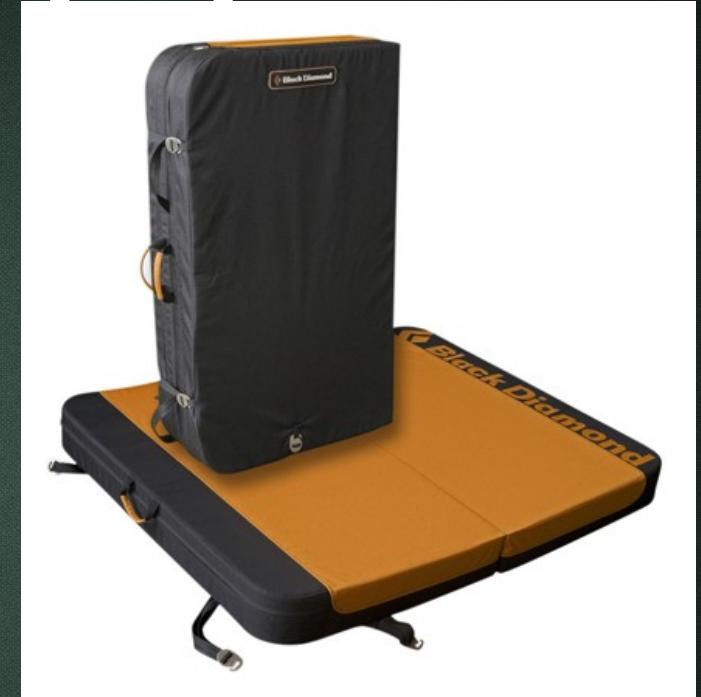
- BOULDERING





# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING
  - potrebna oprema

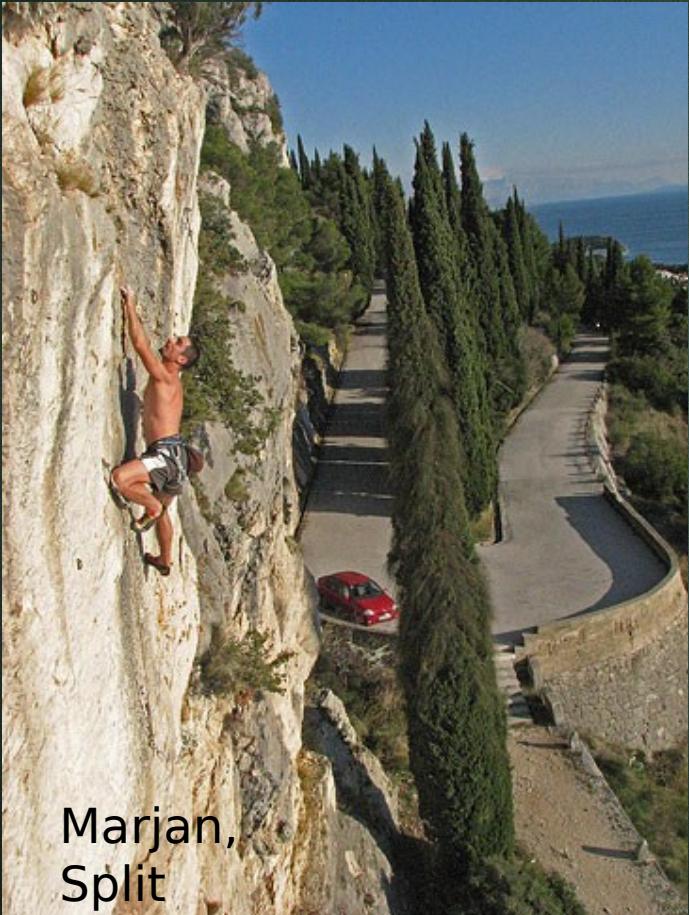




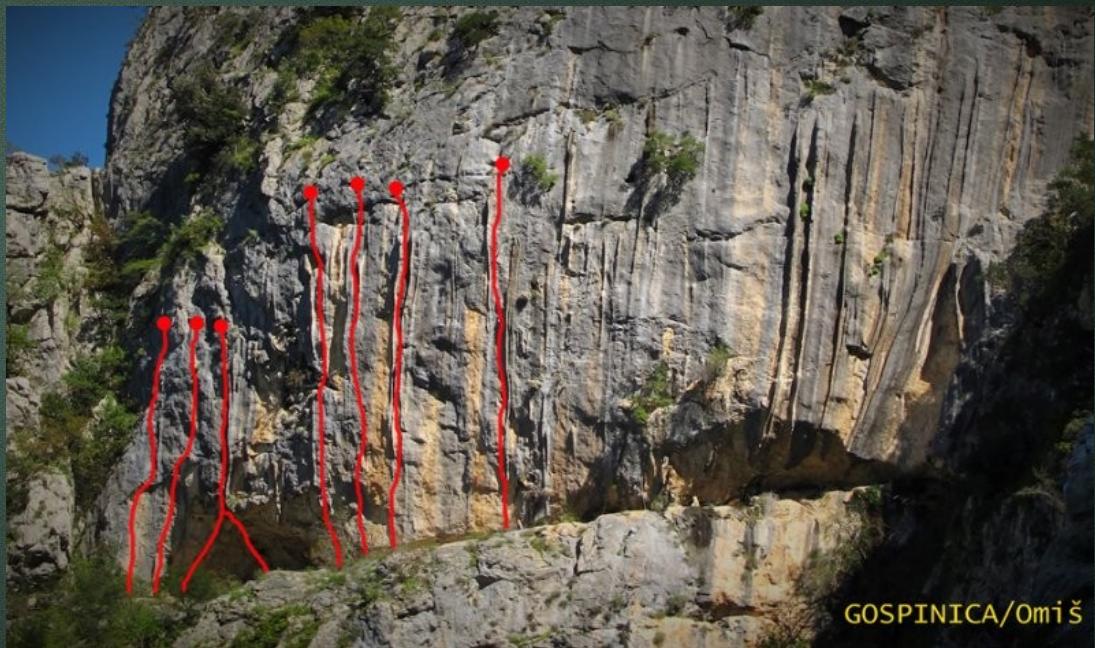
# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING
- KRATKI SPORTSKI SMJER
  - 5-50m, jedna dužina užeta
  - OPREMA - uže, pojas, penjačice, komleti, sprave za osiguranje, magnezij, kaciga ponekad
  - OSIGURANI SMJEROVI – koriste se ankeri M10 za osiguranje
  - POZNAVANJE OPREME I TEHNIKE PENJANJA
  - VISOKA RODA SIGURNOSTI

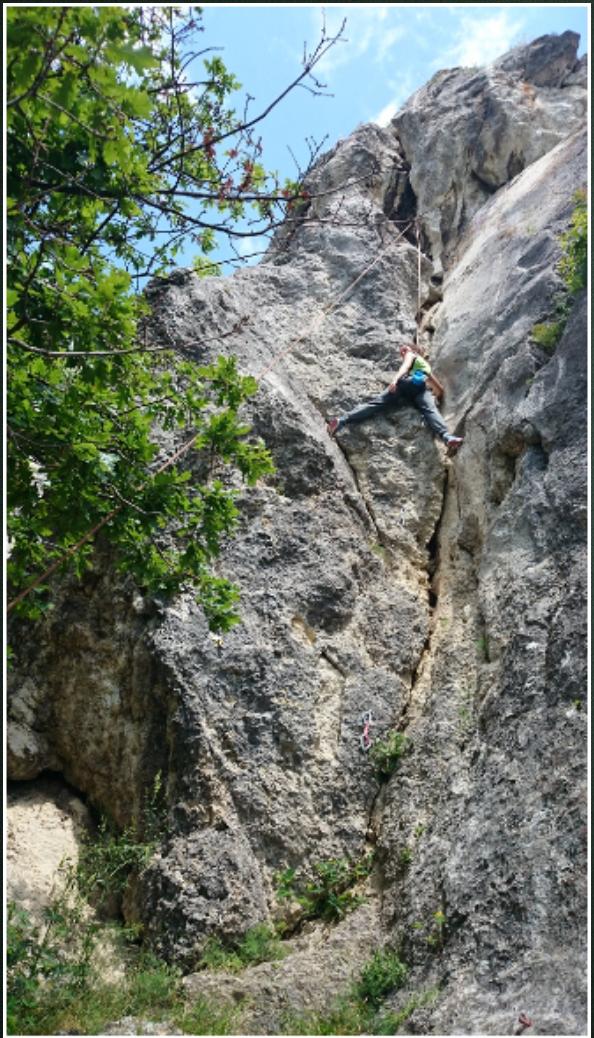
# KRATKI SPORTSKI SMJER



Marjan,  
Split

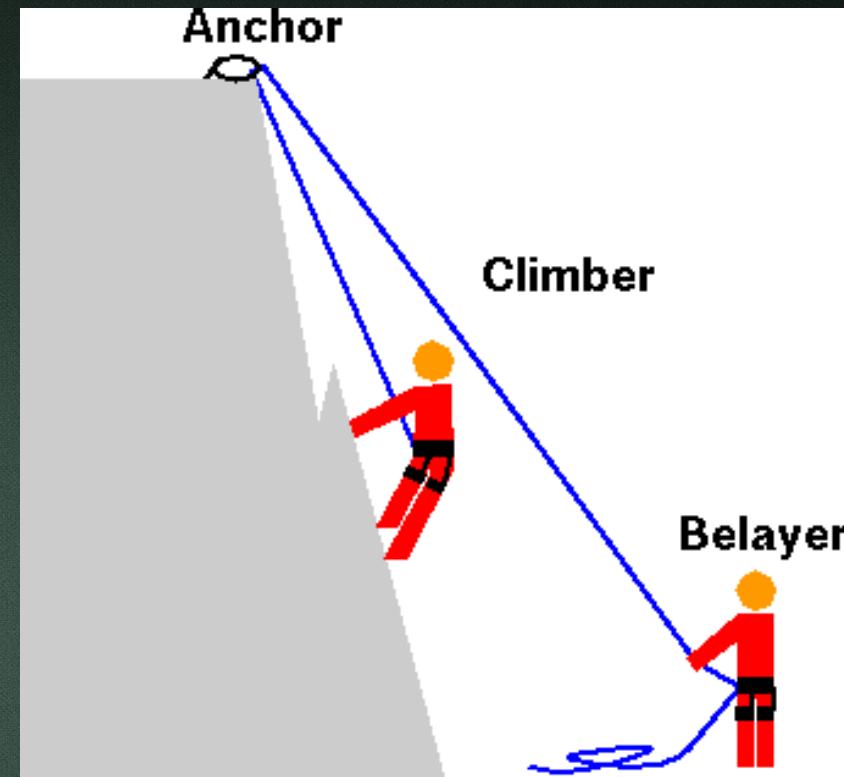
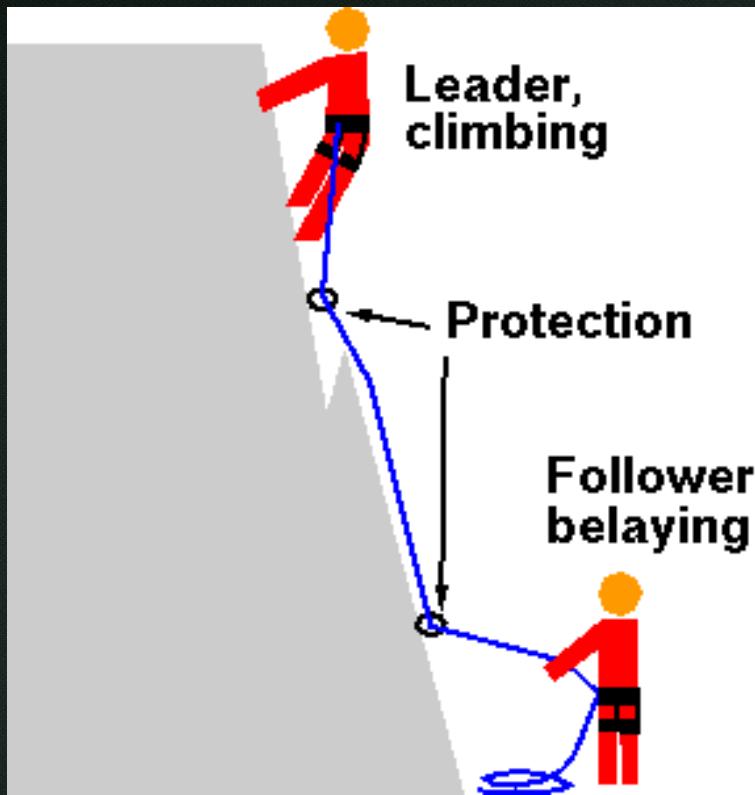


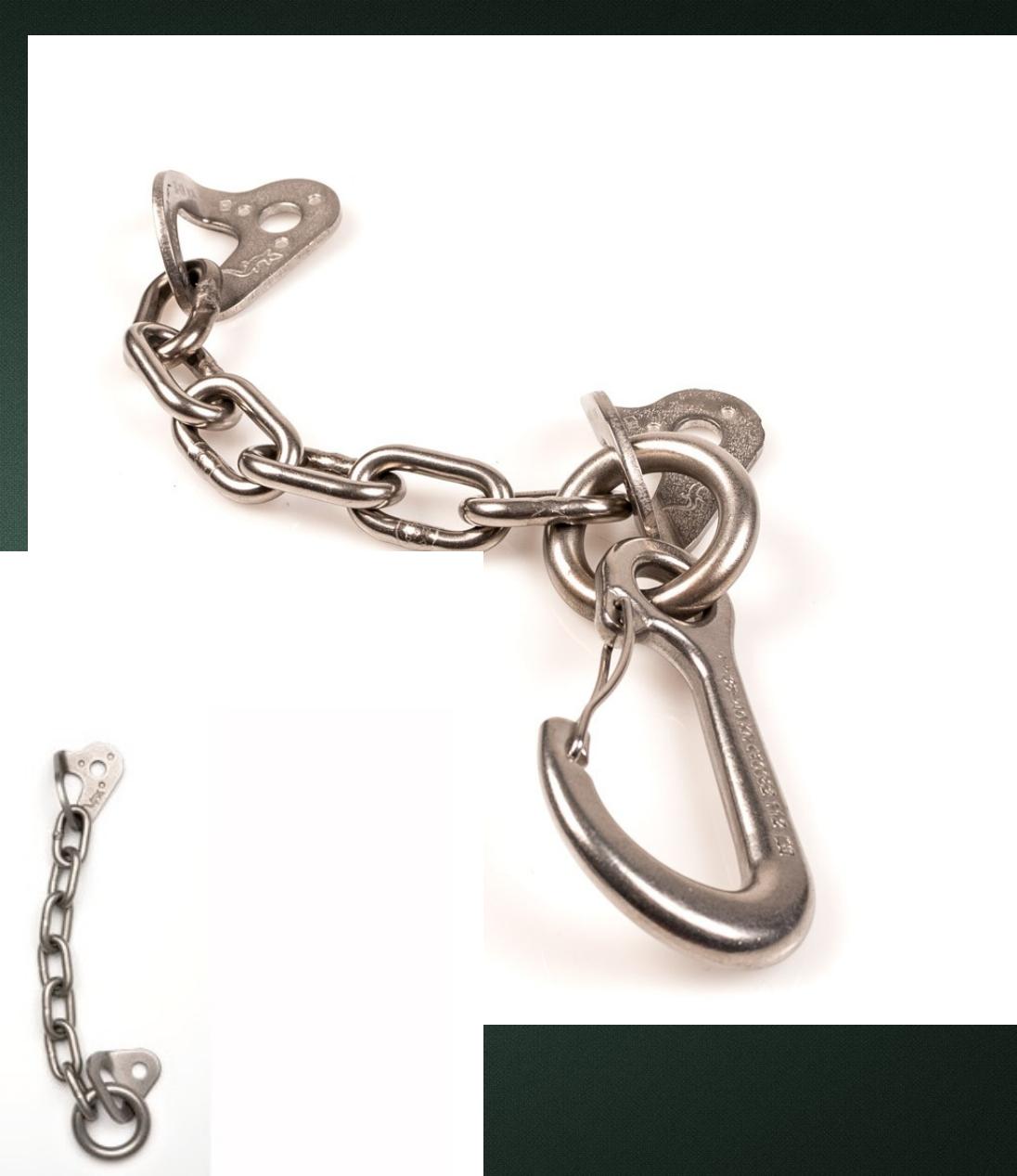
# KRATKI SPORTSKI SMJER - KALNIK



# KRATKI SPORTSKI SMJER - KALNIK









# SPORTSKI SMJER – potrebna oprema



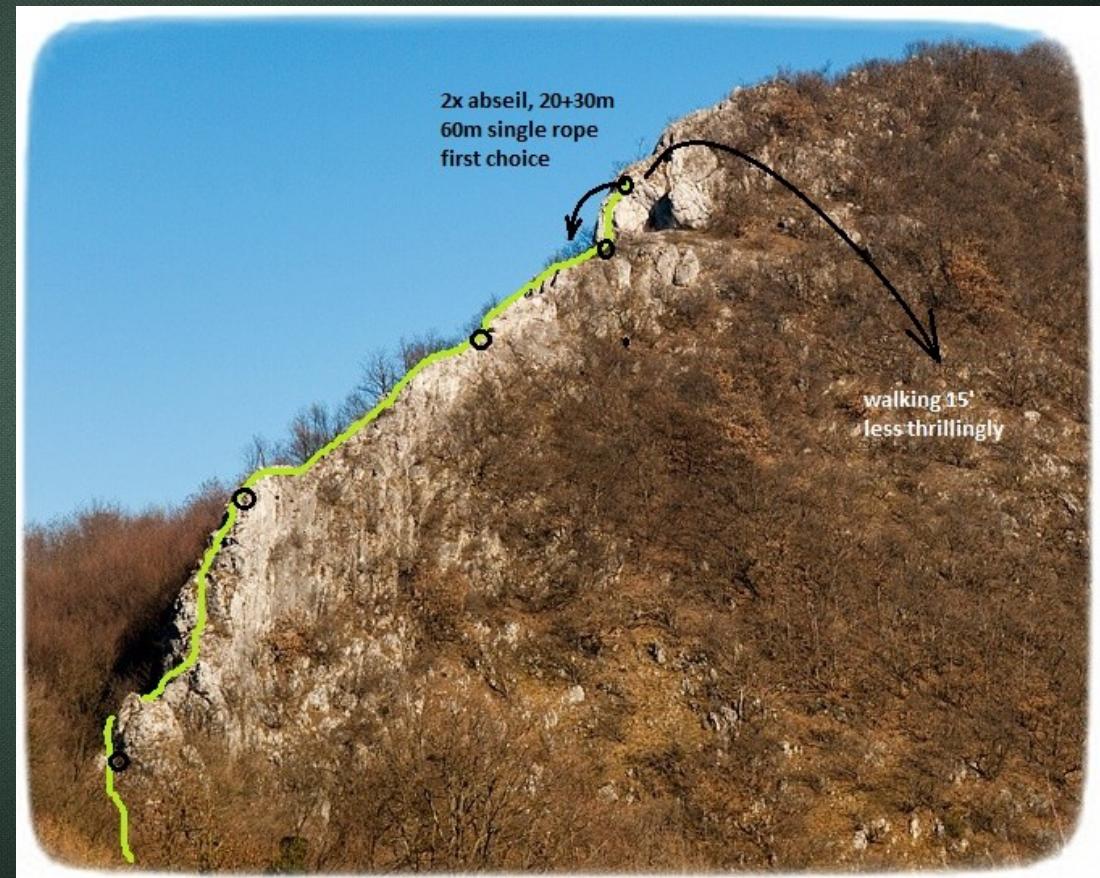
# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING
- KRATKI SPORTSKI SMJER
- DUGI SPORTSKI SMJER:
- VIŠE DUŽINA UŽETA
- PRAVILA KAO U KRATKIM SMJEROVIMA
- DODIRNE TOČKE S ALPINIZMOM - pristup, silaz, vremenski duži usponi, poznavanje planina i uvjeta u njima
- MOGUĆI VEĆI RAZMACI MEĐU SPITOVIMA

# DUGI SPORTSKI SMJER - BWSC - 6c+, 220m



# DUGI SPORTSKI SMJER - KALNIK



# KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PENJANJA

- BOULDERING
- KRATKI SPORTSKI SMJER
- DUGI SPORTSKI SMJER
- NATJECANJE:
  - VRSTE:
    - bouldering, težinsko, brzinsko
    - OLIMPIJSKI SPORT - Tokio 2020.
    - IFSC – krovna organizacija

# NATJECANJE - NATJECATELJSKA BOULDER STIJENA



# NATJECANJE – NATJECATELJSKA TEŽINSKA STIJENA



# NATJECANJE - BRZINSKO





# DEEP WATER SOLO



# DEEP WATER SOLO





# PODJELA PREMA NAČINU USPONA

- NA POGLED (on sight)
  - FLASH
  - RED POINT
- TOP ROPE (uže odozgora, za početnike i trening)

# OCJENJIVANJE

- SPORTSKO PENJANJE
  - francuska ljestvica

3....5a...6b+...7c...8b...9b+

- BOULDER PENJANJE
    - Fontainebleau (FONT.)
- 4...6A...7B+...7C...8B...9A

## Climbing Grades

UIAA	USA	French
I	5.1	1
II	5.2	2
III	5.3	2+
III+	5.4	3-
IV	5.5	3
IV+	5.6	3+
V-	5.7	4
V	5.8	4+
VI-	5.9	5
VI	5.10a	5+
VI+	5.10b	6a
VII-	5.10c	6a+
VII	5.10d	6b
VII+	5.11a	6b+
VIII-	5.11b	6c
VIII	5.11c	6c+
VIII+	5.11d	7a
VIII+	5.12a	7a+
VIII+	5.12b	7b
IX-	5.12c	7b+
IX	5.12d	7c
IX+	5.13a	7c+
X-	5.13b	8a
X-	5.13c	8a+
X	5.13d	8b
X+	5.14a	8b+
XI-	5.14b	8c
XI	5.14c	8c+
XI+	5.14d	9a
XI+	5.15a	9a+
XII-	5.15b	9b
XII	5.15c	9b+

# OCJENJVANJE

- SPORTSKO PENJANJE
    - francuska ljestvica
- 3....5a...6b+...7c...8b...9b+
- BOULDER PENJANJE
    - Fontainebleau (FONT.)
- 4...6A...7B+...7C...8B...9A

BOULDERING GRADES	
V Scale	Font Scale
V0	4
V0+	4+
V1	5
V2	5+
V3	6A/6A+
V4	6B/6B+
V5	6C/6C+
V6	7A
V7	7A+
V8	7B/7B+
V9	7B+/7C
V10	7C+
V11	8A
V12	8A+
V13	8B
V14	8B+
V15	8C
V16	8C+

# OCJENJIVANJE

- SPORTSKO PENJANJE
  - francuska ljestvica

3....5a...6b+...7c...8b...9b+

- BOULDER PENJANJE
  - Fontainebleau (FONT.)
  - 4...6A...7B+...7C...8B...9A

Climbing Routes					Bouldering		
French	British	Australia	UIAA	USA	Hueco	British	Font.
1-2	HVD	8-9	I-II	5.2-5.3		-	
2-3	MS	10-12	III	5.4-5.5		-	
4	S	13-	IV	5.6		-	
4+	VS	13+	V-	5.7		-	
5a		14	V	5.8		-	
5b	HVS	15	V+	5.9	V0	B1	4
6a	E1 5b	19	VI+	5.10a	V0+	B2	4+
6a+	E2 5c	19 / 20	VI+ / VII-	5.10b			
6b		20	VII	5.10c	V1	B3	5
6b+	E3 5c	21	VII+	5.10d	V2	B4	6a
6c		21 / 22	VII+ / VIII-	5.11a	V3		6a+
6c+	E4 6a	22	VIII-	5.11b	V4		6b/c
7a		23	VIII	5.11c/d	V5		6c+
7a+	E5 6b	24	VIII / VIII+	5.12a	V6	B7	7a
7b		25	VIII+	5.12b	V7	B8	7a+
7b+	E6 6b	26	IX-	5.12c	V8		7b+
7c		27	IX	5.12d	V9		7c
7c+		28	IX / IX+	5.13a	V10	B10	7c+
8a	E7 6c	29	IX+	5.13b	V11	B11	8a
8a+		30	X-	5.13c	V12/13	B12	8a+
8b	E8 7a	31	X	5.13d			
8b+		32	X / X+	5.14a			
8c	E9 7b	33	X+	5.14b			
8c+		34	XI-	5.14c			
9a	E10 7c	35	XI	5.14d/5.15			

# TRENING

- PRAVILA ZA POČETNIKE:
  - RAZVIJATI TEHNIKU PENJANJA
  - IZVODITI VJEŽBE ZA STABILIZACIJU TRUPA
  - JAČATI MIŠIĆE KOJI SE KORISTE PRI PENJANJU
  - POSTEPENO JAČATI TETIVE PRSTIJA

**„NEVER STOP CLIMBING!“**

**VIDIMO SE NA ŠKOLI PENJANJA !!!**