

Програм школе пењања

Час бр.	Локација	Теоретски дио	Практично
1 Сала		Увод у пењање - Историјат и врсте пењања	Везивање осмице, кориштење појаса, пењање и осигуравање на "top-rope"
2 Сала		Опрема 1. дио - справе за осигуравање, појас и пењачице	Везивање осмице, кориштење појаса, пењање и осигуравање на "top-rope"
3 Сала		Опрема 2. дио - уже, карабинери, остала опрема за класично и спортско пењање	Краватни и дупли затезни чвор, понављање
4 Сала			Техника и вјежбе за побољшавање технике пењања (тиха стопала и љепљиве руке),
5 Сала		Демонстрација пењања и осигуравања на вођење	Вјежбање пењања и осигуравања на вођење ("top-rope" на вођење)
6 Сала		Демонстрација пењања и осигуравања на вођење	Вјежбање пењања и осигуравања на вођење ("top-rope" на вођење)
7 Сала		Демонстрација пада и пењања на вођење	Први сат "top-rope" пењање на вођење, други сат вођење и падање
8 Сала			Пењање и осигуравање на вођење
	Сутурлија	Пењачки кодекс понашања	
9 Сала		Демонстрација превезивања на сидришту и абзајла	Превезивање и абзајл
10 Сала			Превезивање и абзајл
11 Сала			Понављање чворова, опреме, пењање и осигуравање на вођење
12 Сала			Понављање пењања и осигуравања на вођење
13 Сала			Понављање пењања и осигуравања на вођење
14 Сала			Понављање превезивања и абзајла
	Камени мост/ Пецка		
15 Сала			Полагање
16 Сала			Поправни и уручење диплома