



NAČRT DELA IN VSEBNE
PROGRAMOV
PLEZALNEGA KLUBA ROGAŠKA
SLATINA

PREDMET

Plezanje kot temeljna oblika gibanja je naravna potreba otroka, zato si v okviru plezalnega kluba prizadevamo, da bi z vsebinami, metodami, cilji in načinom dela prispevali k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, ter ga skozi doživljanje veselja in zadovoljstva, ob druženju z vrstniki, popeljali v svet »plezarije« in mu na ta način ponudili možnosti za učenje osnovnih oziroma specialnih plezalnih ter vrvnih tehnik, ki bi mu skozi različne nivoje vadbe, omogočale kakovosten in kvaliteten razvoj ter napredek v športnem plezanju. Z zdravim načinom življenja s pozitivnim odnosom do posameznikov in skupine ter ob skrbi za »zdrav« način preživljanja prostega časa, ga vzgajamo in učimo, da bo v različnih obdobjih življenja obogatil svoj prosti čas s športnim plezanjem in drugimi športnimi dejavnostmi, ki se odvijajo v naravi.

NAMEN

V plezalnem klubu Rogaška Slatina si prizadevamo, da bi s svojimi metodami, vsebinami, cilji in načinom dela, prispevali k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka. Program dela je zasnovan in oblikovan tako, da otroka oziroma mladostnika vzgoji za varno plezanje v urejenih plezališčih, mu približa plezanje in gibanje v gorskem svetu ter ponudi možnost za preživljanje mladostniškega obdobja v naravnem okolju – ukvarjanje s športnim plezanjem in ostalimi aktivnostmi, ki so v tesni povezanosti z naravo in ga usposobi, da bo v letih zrelosti in starosti bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami, krepostnim in zdravim načinom življenja ter tako skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Tistim perspektivnejšim in ambicioznejšim pa ponujamo možnost, da se vključijo v tekmovalni sistem vadbe in vstopijo v tekmovalni program, katerega namen je doseči najvišji športni dosežek, kar pomeni se uvrstiti na najvišje mesto oziroma preplezati najtežjo smer.

SPLOŠNA IZHODIŠČA

Tisti, ki delajo v plezalnem klubu Rogaška Slatina sledijo naslednjim izhodiščem:

- vadba - predvsem v prvi in drugi plezalni skupini ter rekreativni - mora biti dinamična, zabavna, igriva in ne monotona z ponavljajočimi telesnimi vajami usmerjenimi izključno v športno plezanje, biti mora sredstvo za razvoj celostne osebnosti,
- v višjih skupinah kot sta perspektivna in tekmovalna pa naj bo vadba zasnovana na enakih izhodiščih, večji poudarek naj bo na doslednosti, podpiranju samoiniciativnosti, razvoju kritičnega mišljenja in samoopazovanja ter ciljani vadbi s katero bo do posamezniki dosegali svoje samim sebi zastavljene cilje,
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati načelo individualnosti,
- pedagoški proces mora biti voden tako, da bo vsak učenec uspešen, motiviran in bo imel možnost za napredovanje in tudi za izstop iz procesa vadbe v primeru, da z dejavnostjo ne bo zadovoljen,
- način vadbe mora biti hkrati vir sprostitve kot tudi sredstvo vzgoje na vsaki učni uri,
- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju,
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za plezanje v smislu nadaljevalnih plezalnih skupin,
- načrtno spremlja otrokove dosežke, njihov trud ter jih spodbuja k športni dejavnosti,
- in ker je plezanje dejavnost, ki se odvija v naravi, mora biti program zastavljen tako, da usmerja mladostnika k dostojnemu in spoštljivemu odnosu do samega sebe, ljudi s katerimi živi in naravo, ki mu življenje omogoča.

OBSEG IN STRUKTURA PREDMETA

Program športnega plezanja se izvaja v starostnem obdobju med 6. in 60. letom. Namenjeno mu je določeno število ur vadbe na umetni plezalni steni, več plezalnih izletov v naravna plezališča, ogled šolskih, državnih in mednarodnih tekmovanja v športnem plezanju, udeležba na tekmovanjih in izpeljava plezalnih taborov, počitnic in plezalnih odprav oziroma priprav. Program je z vidika razvojnih značilnosti otrok vsebinsko, organizacijsko in metodično razdeljen v pet plezalnih skupin z možnostjo napredovanja.

- **Začetna plezalna skupina**
- **Nadaljevalna plezalna skupina**
- **Perspektivna plezalna skupina**
- **Tekmovalna plezalna skupina**
- **Rekreativna plezalna skupina**

PLEZALNE SKUPINE

ZACETNA od 6 do 12 let	NADALJEVALNA od 8 do 14 let	PERSPEKTIVNA od 10 do 18 let	TEKMOVALNA od 13 do 30 let	REKREATIVNA od 18 do 60 let
<ul style="list-style-type: none"> • 70 ur: - 60 ur praktičnega dela in 10 ur teoretičnega dela. • Enkrat tedensko po dve uri na umetni plezalni steni v športni dvorani Ratanska vas v Rogaški Slatini. • Izlet v naravno plezališče. • Možnost udeležbe na poletnem plezalnem taboru. • Plezalni večeri • Plezalne počitnice 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 ur: - 60 ur praktičnega dela in 20 ur teoretičnega dela • 0 – 50 dodatnih ur plezanje v naravnih plezališčih. • Enkrat tedensko po dve uri na umetni plezalni steni v športni dvorani Ratanska vas v Rogaški Slatini. • Možnost udeležbe na šolskih tekmovanjih. • Možnost udeležbe na poletnem plezalnem taboru. • Plezalni večeri. • Plezalne počitnice • Plezalne odprave 	<ul style="list-style-type: none"> • 140 ur: - 120 ur praktičnega dela in 20 ur teoretičnega dela • najmanj 50 dodatnih ur plezanja v naravnih plezališčih. • Večdnevni izleti v tuja naravna plezališča • Dvakrat tedensko po dve uri na umetni plezalni steni v športni dvorani Ratanska vas v Rogaški Slatini. • Možnost udeležbe na šolskih tekmovanjih. • Možnost udeležbe na tekmovanjih, ki jih prireja KŠP • Možnost udeležbe na poletnem plezalnem taboru. • Možnost pridobitve licence • Možnost opravljanja izpitov (športni plezalec, inštruktor, trener...) • Plezalni večeri. • Plezalne počitnice • Plezalne odprave 	<ul style="list-style-type: none"> • 270 ur: - 250 ur praktičnega dela in 20 ur teoretičnega dela • najmanj 100 dodatnih ur plezanja v naravnih plezališčih. • Večdnevni izleti v tuja naravna plezališča • Trikrat tedensko po dve uri in pol na umetni plezalni steni v športni dvorani Ratanska vas v Rogaški Slatini. • Ogled mednarodnega tekmovanja v Kranju • Možnost udeležbe na šolskih tekmovanjih. • Možnost udeležbe na tekmovanjih, ki jih prireja KŠP • Možnost udeležbe na mednarodnih tekmovanjih. • Možnost udeležbe na poletnem plezalnem taboru. • Plezalne odprave v tujino • Možnost pridobitve licence • Možnost opravljanja izpitov (športni 	<ul style="list-style-type: none"> • 70 ur: - 60 ur praktičnega dela in 10 ur teoretičnega dela. • Enkrat tedensko po dve uri na umetni plezalni steni v športni dvorani Ratanska vas v Rogaški Slatini. • Izlet v naravno plezališče. • Možnost udeležbe na poletnem plezalnem taboru. • Plezalni večeri • Plezalne počitnice

			plezalec, inštruktor, trener...) • Plezalni večeri. • Plezalne počitnice	
--	--	--	---	--

NALOGE PLEZALNEGA KLUBA ROGAŠKA SLATINA

- organizacija redne vadbe (začetnega, nadaljevalnega, perspektivnega, tekmovalnega in rekreativnega programa)
- organizacija rekreativne vadbe za starejše
- organizacija športno plezalnih taborov
- organizacija športno plezalnih vikendov v naravnih in umetnih plezališčih
- organizacija družabnih izletov v naravo
- pomoč pri izobraževanju in izobraževanje vaditeljev in sodelavcev in otrok za naziv športni plezalec inštruktor športnega plezanja, trener športnega plezanja
- organizacija in sofinanciranje udeležbe svojih članov na domačih in mednarodnih tekmovanjih
- posodabljanje športno-plezalnih objektov
- organizacija predstavitvenih prireditev, plezalnih večerov in seminarjev
- orgaiziranje odprav v tujino

OBSEG IN STRUKTURA DRUŠTVA

Plezalni klub Rogaška Slatina deluje samostojno. Včlanjeno je v Planinsko zvezo Slovenije in registrirano pri Komisiji za športno plezanje (KPS). Redna vadba pod strokovnim vodstvom se prične v mesecu septembru in se za nekatere skupine konča v mesecu juniju, za ostale pa traja strnjeno celo leto. Vadba se odvija na galeriji športne dvorane Ratanska vas, v Rogaški Slatini na v plezalnem centru na umetnih plezalnih stenah, ki jih je postavil plezalni klub Rogaška Slatina s pomočjo občine, sponzorjev in donatorjev. Dnevi vadbe in ure so prilagojeni udeležencem trenajžnega procesa. Program dela je zasnovan tako, da odpira možnost za vključitev širokega starostnega spektra otrok (od 8 do 30 leta starosti), ne glede iz katerega območja prihajajo. Program je razdeljen na pet različnih nivojev, ki se med seboj razlikujejo po starostni strukturi udeležencev, načinu, metodah dela, ter intenzivnosti in času vadbe.

SPLOŠNI CILJI

So usmerjeni v:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po igri, gibanju, in plezanju,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- spoznavanje s plezanjem v najrazličnejših, za ta namen prirejenih, rekvizirtih, konstrukcijah, predmetih, katerega namen je pridobivanje in osvajanje najraznovrstnejših gibalnih zanj,
- z gibanjem in plezanjem v naravi, vplivati na celostno dožemanje športnih aktivnosti v naravnem okolju,
- razvijati human in spoštljiv odnos do samega sebe, ljudi s katerimi živimo in narave v kateri prebivamo,
- priprava in vzgoja vrhunskih športnikov,
- omogočanje razvoja svoje lastne identitet.

OPERATIVNI CILJI

ZAČETNA PLEZALNA SKUPINA

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilen in skladen telesni razvoj
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje...) z naravnimi oblikami gibanja, igrami in poligon
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih in kompleksnih gibanj z raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo z različno zahtevnimi gibalnimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti - specifične za plezanje
- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti in funkcionalne sposobnosti

usvajanje različnih naravnih oblik gibanja in športno plezalnih znanj

- pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati znanja športnega plezanja
- spoznavati osnovne položaje telesa med plezanjem
- spoznavati in znati ravnati z različnimi plezalnimi rekviziti (plezalke, plezalni pas, magnezij, prusik, vponke...)
- spoznati in se učiti osnovnih elementov športnega plezanja
- prilagoditi se na gibanje v višini

prijetno doživljanje plezanja skozi igro

- spodbujati veselje do plezanja ter postaviti temelje za vrednotenje odnosa človek/šport/zdravje
- razvijati občutek zadovoljstva ob obvladovanju telesa in osvajanja plezalnega znanja
- razvijati vztrajnost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- navajati na pozitiven odnos do opreme
- razvijati spoštljiv odnos do plezanja v naravi

seznanjanje s

- primerno športno plezalno opremo
- različnimi plezalnimi rekviziti
- pravili, načinom obnašanja in gibanja med plezanjem
- osnovnimi načeli varnosti

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje...) z enostavnimi vajami prilagojenimi za ciljno starostno obdobje
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih in kompleksnih gibanj z raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo z različno zahtevnimi gibalnimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti - specifične za plezanje

usvajanje različnih naravnih oblik gibanja in športno plezalnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati znanja športnega plezanja:

- spoznavati osnovne položaje telesa med plezanjem,
- spoznavati in znati ravnati z različnimi plezalnimi rekviziti (plezalke, plezalni pas, magnezij, prusik, vponke...),
- spoznati in se učiti osnovnih elementov športnega plezanja,
- prilagoditi se na gibanje v višini,
- naučiti se osnov varovanja Top-rope,
- spoznati se z različnimi varovalnimi mehanizmi.

prijetno doživljanje plezanja skozi igro

- spodbujati veselje do plezanja ter postaviti temelje za vrednotenje odnosa človek/šport/zdravje
- krepiti občutek zadovoljstva ob obvladovanju telesa in osvajanju plezalnega znanja
- krepiti strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- krepiti pozitivne vedenjske vzorce
- krepiti pozitiven odnos do opreme
- krepiti spoštljiv odnos do plezanja v naravi

seznanjanje s

- primerno športno plezalno opremo
- različnimi plezalnimi rekviziti
- pravili, načinom obnašanja in gibanja med plezanjem
- osnovnimi načeli varnosti

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilen in skladen telesni razvoj
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje...) z naravnimi oblikami gibanja, igrami in poligon
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih in kompleksnih gibanj z raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo z različno zahtevnimi gibalnimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti - specifične za plezanje
- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti in funkcionalne sposobnosti

usvajanje različnih naravnih oblik gibanja in športno plezalnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati znanja športnega plezanja:

- spoznavati osnovne položaje telesa med plezanjem,
- spoznavati in znati ravnati z različnimi plezalnimi rekviziti (plezalke, plezalni pas, magnezij, prusik, vponke...),
- spoznati in se učiti osnovnih in specialnih elementov športnega plezanja,
- spoznavati osnovne in specialne tehnike plezanja,
- spoznavati in se učiti osnovnih vrvnih tehnik,
- prilagoditi se na plezanje v parih v navezi z medsebojnim varovanjem,
- izpeljava seminarja za pridobitev naziva Pripravnik športnega plezanja.

prijetno doživljanje plezanja z igro

- spodbujati veselje do plezanja ter postaviti temelje za vrednotenje odnosa človek/šport/zdravje
- razvijati občutek zadovoljstva ob obvladovanju telesa in osvajanja plezalnega znanja
- razvijati vztrajnost in doslednost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- navajati na pozitiven odnos do opreme
- razvijati spoštljiv odnos do plezanja v naravi

seznanjanje s

- primerno športno plezalno opremo
- različnimi plezalnimi rekviziti
- pravili, načinom obnašanja in gibanja med plezanjem
- osnovnimi načeli varnosti

OPERATIVNI CILJI

PERSPEKTIVNA PLEZALNA SKUPINA

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilen in skladen telesni razvoj
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje...) z naravnimi oblikami gibanja, igrami in poligon
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo kompleksnih gibanj z raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo z zahtevnimi gibalnimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti - specifične za plezanje
- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti in funkcionalne sposobnosti

usvajanje in urjenje v različnih naravnih in specifičnih oblikah športnega plezanja

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati znanja športnega plezanja:

- spoznavati osnovne in specifične položaje telesa med plezanjem,
- spoznati in se učiti osnovnih in specialnih elementov športnega plezanja,
- spoznavati osnovne in specialnih tehnike plezanja,
- spoznavati in se učiti osnovnih vrvnih tehnik,
- prilagoditi se plezanje v parih v navezi z medsebojnim varovanjem,
- plezanje z vpenjanjem,
- plezanje daljših smeri.

prijetno doživljanje in vadba plezanja z igro in s sistematičnim in doslednim načinom dela

- spodbujati veselje do plezanja ter postaviti temelje za vrednotenje odnosa človek/šport/zdravje
- razvijati občutek zadovoljstva ob obvladovanju telesa in osvajanja plezalnega znanja
- razvijati vztrajnost in doslednost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- navajati na pozitiven odnos do opreme
- razvijati spoštljiv odnos do plezanja v naravi
- razvijati odgovornost - do soplezalca, samega sebe ter ostalih udeležencev v plezališčih

seznanjanje s

- primerno športno plezalno opremo
- specifično plezalno opremo
- različnimi plezalnimi rekviziti
- specifičnimi situacijami pri športnem plezanju
- pravili, načinom obnašanja in gibanja med plezanjem
- osnovnimi načeli varnosti
- z nevarnostmi pri športnem plezanju

tekmovanje

- spoznavanje z tekmovalno obliko plezanje

telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilen in skladen telesni razvoj
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje...) z naravnimi oblikami gibanja, igrami in poligon
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno in pravilno izvedbo enostavnih in kompleksnih gibanj z raznovrstnimi igrami
- razvijati koordinacijo z različno zahtevnimi gibalnimi nalogami
- razvijati funkcionalne sposobnosti - specifične za plezanje
- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi
- spremljati telesne značilnosti in funkcionalne sposobnosti

usvajanje specifičnih oblik gibanja in športno plezalnih znanj

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati znanja športnega plezanja:

- spoznavati specifične položaje telesa med plezanjem,
- spoznati in se učiti specialnih elementov športnega plezanja,
- spoznavati specialne tehnike plezanja,
- spoznavati specialne vrvnih tehnik,
- prilagoditi se plezanje v parih v navezi z medsebojnim varovanjem,
- plezanje z vpenjanjem,
- plezanje daljših smeri.

prijetno doživljanje in vadba plezanja s sistematičnim in doslednim načinom dela

- spodbujati veselje do plezanja ter postaviti temelje za vrednotenje odnosa človek/šport/zdravje
- razvijati občutek zadovoljstva ob obvladovanju telesa in osvajanja plezalnega znanja
- razvijati vztrajnost in doslednost
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce
- navajati na pozitiven odnos do opreme
- razvijati spoštljiv odnos do plezanja v naravi
- razvijati odgovornost - do soplezalca, samega sebe ter ostalih udeležencev v plezališčih

seznanjanje s

- primerno športno plezalno opremo
- specifično plezalno opremo
- različnimi plezalnimi rekviziti
- specifičnimi situacijami pri športnem plezanju
- pravili, načinom obnašanja in gibanja med plezanjem
- osnovnimi načeli varnosti
- z nevarnostmi pri športnem plezanju

tekmovanje

- aktivno sodelovanje na tekmovanjih
- tekmovanje na mednarodni ravni

izobraževanje

- športni plezalec
- inštruktor športnega plezanja

INTERNI PRAVILNIK

VPIS NOVIH ČLANOV

V Plezalni klub Rogaška Slatina se lahko vpiše vsak:

- ki želi vaditi po programu, ki ga zagovarja društvo,
- ki je »poizkusno« najmanj trikrat »brezplačno« vadal z skupino začetnikov ali nadaljevalcev,
- ki so ga vaditelji, inštruktorji in trenerji videli pri delu in mu na podlagi videnega izrekli zaupnico, ter mu v ta namen izročili vpisni list, ki ga mora do naslednje vadbe prinesiti izpolnjenega,
- ki so ga vaditelji, inštruktorji ali trenerji sami povabili in je izpolnil vpisni list ter se strinja načinom in programom vadbe.

Vpis otrok v skupino začetnikov je številčno omejen. Izbor otrok poteka v mesecu septembru v času dni odprtih vrat – v kolikor niso vsa mesta zasedena. Otrok mora biti star vsaj 6 let in največ 14 let – razen v primeru izjem. Imeti mora dovoljenje staršev, ki ga starši pisno potrdijo s podpisom in izpolnitvijo vpisnega lista. Začetniki morajo vadbo obiskovati redno in točno. Najkasneje do 10. v meseca morajo sami ali njihovi starši poravnati finančne obveznosti (vadrino), ki jih imajo do društva, v nasprotnem primeru lahko vadbo spremljajo le v pasivni obliki. V skupini začetnikov lahko ostanejo največ dve leti. Po preteku dveh let, napredujejo v skupino nadaljevalcev (v primeru, da so ustrezno napredovali in pokazali lastni interes) ali pa s plezanjem prenehajo – staršem se predlaga naj otrok začne obiskovati drugo športno zvrst.

NAPREDOVANJE ČLANOV IZ NIŽJE V VIŠJO SKUPINO

Pogoji za napredovanje v višjo skupino – v skupino nadaljevalcev:

začetnik ima možnost, da v roku dveh let prestopi v skupino nadaljevalcev in sicer najhitreje po pol leta vadbe v začetni skupini. Otrok mora biti star vsaj 10 let. Njegova raven znanja se mora dvigniti na raven, ki je enaka ravni otrok, ki vadijo v nadaljevalni skupini. Njegova raven sposobnosti se mora ujemati z ravno sposobnosti otrok, ki vadijo v nadaljevalni skupini. Njegova raven samostojnosti in odnosa do dela, mora biti enaka ravni otrok, ki vadijo v nadaljevalni skupini. Imeti mora svoje lastne plezalke, mošnjiček za magnezij, in svoj plezalni pas. V skupini nadaljevalcev lahko ostanejo največ tri leta. Po preteku treh let v primeru, da ne napredujejo v skupino perspektivnih nadaljevalcev, se jim ponudi plezanje v rekreativni skupini ali opustitev plezanja oziroma usmeritev v novo športno zvrst ali kot sodelavec v društvu.

Pogoji za napredovanje v višjo skupino – v skupino perspektivnih nadaljevalcev:

Nadaljevalec ima možnost, da v roku treh let prestopi v skupino perspektivnih nadaljevalcev in sicer najhitreje po pol leta vadbe v nadaljevalni skupini. Njegova raven znanja se mora dvigniti na raven, ki je enaka ravni otrok, ki vadijo v skupini perspektivnih nadaljevalcev. Njegova raven sposobnosti se mora ujemati z ravno sposobnosti otrok, ki vadijo v tej skupini, na enaki ravni mora biti tudi njegova samostojnost in odnosa do dela. Imeti mora svoje lastne plezalke, mošnjiček za magnezij, in svoj plezalni pas. V enem letu se mora udeležiti vsaj treh plezalnih izletov v naravna plezališča. Otrok, ki vadi v skupini perspektivnih nadaljevalcev, se je dolžan izobraževati z namenom, da si pridobi naziv športni plezalec, ki si ga pridobi s praktičnim prikazom plezalnih veščin in pozitivno ocenjenim teoretičnim testom, ki zajema teoretično in praktično znanje plezalnih veščin in poteka na PZS oziroma na KŠP.

V skupini perspektivnih nadaljevalcev lahko ostanejo največ tri leta. Po preteku treh let v primeru, da ne napredujejo v skupino tekmovalcev, se jim ponudi plezanje v rekreativni skupini ali opustitev plezanja oziroma usmeritev v novo športno zvrst ali kot sodelavec v društvu.

Pogoji za napredovanje v višjo skupino – v skupino tekmovalcev-vrhunskih plezalcev:

Perspektivni nadaljevalec ima možnost, da v roku treh let prestopi v skupino tekmovalcev in sicer najhitreje po pol leta vadbe v skupini perspektivnih nadaljevalcev in v primeru, da je dokazal, da je njegova raven znanja enaka ravni otrok, ki vadijo v skupini tekmovalcev. Otrok mora biti star vsaj 12 let in največ. Njegove sposobnosti se morajo ujemati s sposobnostmi otrok, ki vadijo v skupini tekmovalcev. Njegova raven samostojnosti in odnosa do dela, mora biti enaka ravni otrok, ki vadijo v skupini tekmovalcev. Imeti mora svoje lastne plezalke, mošnjiček za magnezij, dve matičarke, prusik in svoj plezalni pas. Otrok, ki vadi v skupini srčnih plezalcev, se je dolžan udeležiti seminarja za pridobitev naziva športni plezalec in pridobiti naziv športni plezalec v roku dveh let, oziroma najkasneje do svojega 18. leta starosti.

V skupini tekmovalcev lahko ostane kolikor dolgo želi – v primeru da je njegov odnos do društva spodoben, urejen in pošten .

NAZADOVANJE ČLANOV IZ VIŠJE V NIŽJO SKUPINO

Nazaduje lahko vsak, ki ne izpolnjuje pogojev, ki veljajo za določeno skupino ali s svojim odnosom do dela, sposobnostmi, in znanjem ovira delovanje in napredek skupine.

ODNOS TEKMOVALEC/MATIČNI KLUB IN SPONZORJI**Obveznosti tekmovalcev – vrhunskih plezalcev, do matičnega društva oz. sponzorjev:**

- udeležitev vseh tekmovanj (balvanskih in težavnostnih), ki štejejo za točke za državno prvenstvo Slovenije, v športnem plezanju, razen dveh, ki jih lahko izpusti oziroma se jih na lastno željo ne udeleži,
- na vseh tekmovanjih, ki štejejo za državno prvenstvo ali mednarodnih tekmah mora plezalec med

plezanjem nositi na oblačilih - na vidnem mestu (na hlačah) znak matičnega kluba in znak uradnega sponzorja društva,

- na tekmovanju in po tekmovanjih ali na tiskovnih konferencah, promocijah in srečanjih z novinarji mora imeti klubski flis, majico, hlače, kapo,... na katerih morajo biti na vidnem mestu znak matičnega kluba in znaki uradnih sponzorjev društva,
- licenco za tekoče leto si plača tekmovalc sam ali pa mu pri tem pomaga matični klub,
- najboljši uvrščenemu v posamezni kategoriji (moški/ženska) v prejšnjem letu, plača licenco klub,
- štartnino za tekmovanje, izpolnjeno prijavnico in poštnino plača sam, lahko pa mu pri tem pomaga matični klub,
- prevoz na tekmovanje in nazaj ter stroške prehrane krije plezalec sam, lahko pa mu pri tem pomaga matični klub,
- plezalcu se licenca vzame, oziroma mu jo društvo ne subvencionira v prihodnjem letu, v kolikor tako želi sam, ali v primeru, da ne izpolnjuje zgoraj omenjenih alinej,
- glede sponzorskih dogovorov, ki ne obremenjujejo matičnega, se lahko plezalec dogovarja sam ali s pomočjo predsednika matičnega kluba,
- glede sponzorskih dogovorov, ki obremenjujejo matični klub in so v nasprotju z pravilnikom društva pa se dogovarja skupaj s predsednikom matičnega kluba,
- do svojega sedemnajstega (najkasneje do osemnajstega) leta starosti, mora opraviti tečaj za pridobitev naziva športni plezalec. Stroške seminarja, krije sam oziroma skupaj z društvom.

Pravice oziroma ugodnosti tekmovalcev:

- plezalec ima možnost nastopati na vseh tekmovanjih, ki štejejo za državno prvenstvo v športnem plezanju in vseh drugih tekmovanjih, na katera so plezalci z licenco povabljeni,
- plezalec ima možnost nastopati na mednarodnih tekmovanjih v športnem plezanju,
- plezalec ima možnost, da se z vodstvom matičnega društva dogovori za samostojno uporabo plezalne stene za namen dodatnih treningov, znotraj ali izven terminov s katerimi razpolaga klub,
- plezalec ima možnost izposoje plezalne opreme (vrvi, varovalnih priprav, varovalnih elementov in nekatere ostale plezalne opreme),
- plezalec ima možnost pridobitve kategorizacije, s katero se vpiše v register OKS Slovenije in s tem koristi ugodnosti, ki mu jih OKS nudi,
- plezalec, ki si je pridobil naziv športni plezalec ima možnost honorarnega dela (proti simboličnemu plačilu oziroma nagradi) z mladimi plezalci znotraj matičnega kluba,
- plezalec z nazivom športni plezalec, se ima možnost udeležiti seminarja za pridobitev naziva inštruktor športnega plezanja.

ZAČETNA PLEZALNA SKUPINA

UČNI SMOTRI	UČNE ENOTE	UČNE VSEBINE	METODIČNE ENOTE	UČNE METODE
<p>Učenci naj z najrazličnejšimi načini gibanja razvijejo osnovne gibalne sposobnosti, ki jim bodo služile kot osnova za sprejemanje in spoznavanje zahtevnejših gibalnih nalog in v pomoč pri učenju najrazličnejših tehnik, ki jih bodo spoznavali med učenjem športnega plezanja.</p> <p>Poudarek naj bo predvsem na razvoju gibalnih sposobnosti, ki naj jih razvijajo izključno oziroma pretežno skozi igro in druženje, pri katerih prevladuje zabava in veselje predvsem do plezanja in gibanja v naravnem okolju.</p> <p>V ospredje naj pridejo igre, naloge ter vaje s katerimi razvijamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinacijo, • vzdržljivost, • gibljivost, • agilnost, • natančnost, • ravnotežje, • spretnost, • moč (v smislu obvladovanja lastne telesne teže). <p>Ter ostale specifične naloge s katerimi privajamo mlade na gibanje v vertikali (plezalnem pasu, v plezalkah) ter jim pomagamo, da izgube nelagodni občutek pred višino.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • različne oblike hoje • različne oblike teka • različne oblike skokov, poskokov in preskokov • različne oblike plezanj • različne oblike plazenj in lazenj • različne oblike nošenj • osnovne oblike vrvnih tehnik • osnovne oblike plezalne tehnike 	<ul style="list-style-type: none"> • nadprijem • podprijem • stranski prijem • kleščast prijem • stop z notranjim delom stopala • stopanje z zunanjim delom stopala • stopanje z celim stopalom • stopanje z sprednjim delom stopala • križanje rok • križanje nog • tri točke • položaj X • prečkanje • plezanje v vis na ravni steni • plezanje v vis na previsni steni • plezanje previsa • osmica • vpletena osmica • dvojna osmica • varovalni vozec • zvijanje vrvi • varovanje z gri-grijem 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja • tek • skoki • poskoki • preskoki • plezanja • plazenja • lazenja • nošenja 	<ul style="list-style-type: none"> • individualna • frontalna • situacijska • skupinska • kolone • pari • kombinirana

REKREATIVNA PLEZALNA SKUPINA

UČNI SMOTRI	UČNE ENOTE	UČNE VSEBINE	METODIČNE ENOTE	UČNE METODE
<p>Udeleženci naj z najrazličnejšimi načini gibanja razvijejo osnovne gibalne sposobnosti, ki jim bodo služile kot osnova za sprejemanje in spoznavanje zahtevnejših gibalnih nalog in v pomoč pri učenju najrazličnejših tehnik, ki jih bodo spoznavali med učenjem športnega plezanja.</p> <p>Poudarek naj bo predvsem na razvoju gibalnih sposobnosti, ki naj jih razvijajo izključno oziroma pretežno skozi igro in druženje, pri katerih prevladuje zabava in veselje predvsem do plezanja in gibanja v naravnem okolju.</p> <p>V ospredje naj pridejo igre, naloge ter vaje s katerimi razvijamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinacijo, • vzdržljivost, • gibljivost, • agilnost, • natančnost, • ravnotežje, • spretnost, • moč (v smislu obvladovanja lastne telesne teže). <p>Ter ostale specifične naloge s katerimi privajamo mlade na gibanje v vertikali (plezalnem pasu, v plezalkah) ter jim pomagamo, da izgube nelagodni občutek pred višino.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • različne oblike skokov, poskokov in preskokov • različne oblike plezanj • različne oblike plazenj in lazenj • različne oblike nošenj • osnovne oblike vrvnih tehnik • osnovne oblike plezalne tehnike 	<ul style="list-style-type: none"> • nadprijem • podprijem • stranski prijem • kleščast prijem • stop z notranjim delom stopala • stopanje z zunanjim delom stopala • stopanje z celim stopalom • stopanje z sprednjim delom stopala • križanje rok • križanje nog • tri točke • položaj X • prečkanje • plezanje v vis na ravni steni • plezanje v vis na previsni steni • plezanje previsa • osmica • vpletena osmica • dvojna osmica • varovalni vozec • zvijanje vrvi • varovanje z gri-grijem 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja • tek • skoki • poskoki • plezanja 	<ul style="list-style-type: none"> • individualna • frontalna • situacijska • skupinska • pari • kombinirana

NADALJEVALNA PLEZALNA SKUPINA

UČNI SMOTRI	UČNE ENOTE	UČNE VSEBINE	METODIČNE ENOTE	UČNE METODE
<p>Učenci naj z najrazličnejšimi načini gibanja razvijejo osnovne in specifične gibalne sposobnosti, ki jim bodo služile kot osnova za sprejemanje in spoznavanje zahtevnejših gibalnih nalog in v pomoč pri učenju najrazličnejših tehnik, ki jih bodo spoznavali med učenjem športnega plezanja.</p> <p>Poudarek naj bo predvsem na razvoju gibalnih sposobnosti, ki naj jih razvijajo izključno oziroma pretežno skozi igro in druženje, pri katerih prevladuje zabava in veselje predvsem do plezanja in gibanja v naravnem okolju.</p> <p>V ospredje naj pridejo igre, naloge ter vaje s katerimi razvijamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinacijo, • vzdržljivost, • gibljivost, • agilnost, • natančnost, • ravnotežje, • spretnost, • moč (v smislu obvladovanja lastne telesne teže). <p>Ter ostale specifične naloge s katerimi privajamo mlade na gibanje v vertikalni (plezalni pasu, v plezalkah) ter jim pomagamo, da izgube nelagodni občutek pred višino.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • različne oblike hoje • različne oblike teka • različne oblike skokov, poskokov in preskokov • različne oblike plezanj • različne oblike plazenj in lazenj • različne oblike nošenj • osnovne oblike vrvnih tehnik • osnovne oblike plezalne tehnike 	<ul style="list-style-type: none"> • osnovni prijemi • odprt prijem • zaprt prijem • iztegnjen prijem • gvozdenje • osnovni stopi • stopanje s konicami plezalnika • stopanje na trenje • opora s peto • križni prijemi • križana opora z nogami • položaj Y • prečkanje • plezanje v vis na ravni steni - smeri • plezanje v vis na previsni steni • plezanje previsa – smeri • spuščanje ob vrvi • bičev vozle • polbičev vozle • prusikov vozle • kita • vodniški vozle • zvijanje vrvi • varovanje z gri-grijem, osmico, • ploščicami • vpenjanje - izpenjanje • plezanje naprej 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja • Tek • skoki • poskoki • preskoki • plezanja • plazanja • lazenja • nošenja 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualna • Frontalna • situacijska • skupinska • kolone • pari • kombinirana

PERSPEKTIVNA PLEZALNA SKUPINA

PLEZALNA ABECEDA

UČNI SMOTRI

UČNE ENOTE

UČNE VSEBINE

**METODIČNE
ENOTE**

UČNE METODE

<p>Učenci naj z najrazličnejšimi načini gibanja razvijejo specifične gibalne sposobnosti, ki jim bodo služile za spoznavanje in učenje zahtevnejših gibalnih nalog in v pomoč pri učenju najrazličnejših tehnik, ki jih bodo spoznvali v nadaljevanju.</p> <p>Poudarek naj bo predvsem na razvoju gibalnih sposobnosti, ki so specifične za področje športnega plezanja še vedno naj prevladuje zabava in veselje predvsem do plezanja in gibanja v naravnem okolju.</p> <p>V ospredje naj preidejo naloge ter vaje s katerimi razvijamo specifično gibalno znanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinacijo, • vzdržljivost, • gibljivost, • agilnost, • natančnost, • ravnotežje, • spretnost, • moč. <p>Ter ostale specifične naloge s katerimi mladi napredujejo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • različne oblike hoje • različne oblike teka • različne oblike skokov, poskokov in preskokov • različne oblike plezanj • različne oblike plazenj in lazenj • različne oblike nošenj • osnovne oblike vrvnih tehnik • specialne oblike vrvnih tehnik • osnovne oblike plezalne tehnike • specialne oblike plezalnih tehnik 	<ul style="list-style-type: none"> • osnovni prijemi • odprt prijem • zaprt prijem • iztegnjen prijem • gvozdenje • specifični prijemi • osnovni stopi • stopanje s konicami plezalnika • stopanje na trenje • opora s peto • križni prijemi • križana opora z nogami • specifični stopi • položaj Y • prečkanje • plezanje v vis na ravni steni - smeri • plezanje v vis na previsni steni smeri • plezanje previsa – smeri • spuščanje ob vrvi • vpenjanje – izpenjanje • plezanje naprej • prevezopvanje na sidrišču oziroma • varovališču • vozli • varovanja • naveza • dolge smeri 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja • tek • skoki • poskoki • preskoki • plezanja • plazenja • lazenja • nošenja 	<ul style="list-style-type: none"> • individualna • frontalna • situacijska • skupinska • kolone • pari • kombinirana
--	---	---	---	--

TEKMOVALNA PLEZALNA SKUPINA

UČNI SMOTRI	UČNE ENOTE	UČNE VSEBINE	METODIČNE ENOTE	UČNE METODE
<p>Učenci naj z najrazličnejšimi načini gibanja razvijejo specifične gibalne sposobnosti, ki jim bodo služile za spoznavanje, učenje in napredovanje v izbrani športni zvrsti.</p> <p>Poudarek naj bo predvsem na razvoju gibalnih sposobnosti, ki so specifične za področje športnega plezanja še vedno še vedno mora biti velik poudarek do ohranjanja zabave in veselja do plezanj in gibanja v naravnem okolju.</p> <p>V ospredje naj preidejo naloge oziroma težke naloge in zahtevne smeri ali kombinacije gibov, ki vplivajo na plezalčev razvoj in napredek: Plezalec naj preživi čim več časa v naravnih plezališčih v skali!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • različne oblike hoje • različne oblike teka • različne oblike skokov, poskokov in preskokov • različne oblike plezanj • različne oblike plazenj in lazenj • različne oblike nošenj • osnovne oblike vrvnih tehnik • specialne oblike vrvnih tehnik • osnovne oblike plezalne tehnike • specialne oblike plezalnih tehnik • specifične oblike vadbe 	<ul style="list-style-type: none"> • osnovni prijemi • specifični prijemi • osnovni stopi • specifični stopi • osnovni položaji telesa • specifični položaji telesa • prečkanje • plezanje v vis na ravni steni - smeri • plezanje v vis na previsni steni • smeri • plezanje previsa – smeri • ročkanje • blokade • dinamični gibi • prevezopvanje na sidrišču oziroma • varovališču • naveza • dolge smeri • tekmovanje • taktika plezanja • psihična priprava na vzpon • dihanje • sproščanje • koncentracija 	<ul style="list-style-type: none"> • hoja • tek • skoki • poskoki • preskoki • plezanja • plazenja • lazenja 	<ul style="list-style-type: none"> • individualna • frontalna • situacijska • skupinska • kolone • pari • vizualizacija • mentalni trening • kombinirana

MATERIALNI POGOJI

Umetna plezalna stena in dodatna plezalna oprema (na galeriji športne dvorane v Ratanski vasi, v Rogaški Slatini)	
Umetni plezalni steni, skupaj plezalna površina 150 m ²	
1500 oprimkov in stopov	
Trda srednje debela blazina 3 kom Mehka srednje debela blazina 2 kom. Mehka tanka blazina 2 kom Trda tanka blazina 4 kom	
Pleزالne vrvi 6 kom (4 x 60 m in 2 x 70 m)	
Pleزالni pasovi 5 kom	
Varovalni mehanizmi - ploščice 1 kom - gri-gri 4 kom - osmice 2 kom	

KADROVSKI POGOJI

	naziv	ime in priimek
1.	<i>ALPINISTIČNI INŠTRUKTOR IN INŠTRUKTOR ŠPORTNEGA PLEZANJA</i>	<i>PETER MIKŠA</i>
2.	<i>ŠPORTNI PLEZALEC 1</i>	<i>MATEVŽ BIZJAK</i>
3.	<i>ŠPORTNI PLEZALEC 1</i>	<i>JAKOB BIZJAK</i>

PLEZALNE SKUPINE

PLEZALNE SKUPINE	ŠTEVILO TRENINGOV IN UR ORGANIZRANE VADBE (NA TEDEN)	ŠTEVILO TEKMOVAN J (NA LETO)	ŠT. IZLETOV V NARAVNA PLEZALIŠČA (NA LETO)	STAROST (V LETIH)	PLEZALNA DOBA (V LETIH)	VZPONI V SKALI	
						TOP-ROPE RDEČA PIKA	V VODSTVU RDEČA PIKA
Začetna	enkrat tedensko po dve uri	---	1	6 - 12	0 - 2	---	---
Rekreativna	enkrat tedensko po dve uri	---	1	18 - 60	1 -	---	---
Nadaljevalna	enkrat tedensko po dve uri	0 - 2	0 - 10	8 - 14	1 - 2	---	---
Perspektivna	dvakrat tedensko po dve uri	0 - 2	3 - 10	9 - 18	1 - 3	5a-6b	6a in ↻
Tekmovalna	trikrat tedensko + izleti v naravna plezališča	0 - 15	10 - 120	12 - 30	3 - 25	6b-6c	6c in ↻

URNIK IN OBSEG VADBE

PLEZALNE SKUPINE	DAN	URA	ČAS TRAJANJA VADBE	ŠT. UR/LETO NA UMETNI PLEZ.STENI	ŠT. UR/LETO V NARAV. PLEZALIŠČU	ŠT. PREPLEZANIH SMERI V NARAV. PLEZALIŠČU	SKUPAJ VADBENIH UR
Začetna							

Rekreativna							
Nadaljevalna							
Perspektivna							
Tekmovalna	<i>ponedeljek, sreda, četrtek</i>	<i>18.30 – 21.00 17.30 – 20.00 18.00. – 20.30</i>	<i>150 min 150 min 150 min</i>	<i>300</i>	<i>80 - 960</i>	<i>70 - 200</i>	<i>400</i>