

Razpored predavanj - Inštruktor športnega plezanja 1 + vaditelj - 2014*

| Datum | Ura | Kraj | Tema - Predavatelj | opombe |
|-------------------|--|---|--|---|
| 7.2. (petek) | 17.00 - 21.00 Velika predavalnica št. 289 | Tehniški šolski center Kranj | Uvodno predavanje - Tomo Česen Osnove treninga športnih plezalcev - Tomo Česen Ureditev plezališč, umetne stene in varstvo narave, Etični kodeks športnih plezalcev - Miha Golob | <i>Na uvodnem predavanju boste izvedeli vse pomembne podrobnosti v zvezi s predavanji in izpiti</i> |
| 8.2. (sobota) | 9.00 - 11.30 Velika predavalnica št. 289 11:45 - 13:15 | Tehniški šolski center Kranj Športna dvorana Zlato polje Kranj | Poškodbe pri športnem plezanju in preventiva - Asja Gosar Razvoj gibljivosti, ogrevanje, raztezne vaje - Asja Gosar | <i>S seboj prinesite športno obleko in obutev, armafleks in elastični trak za vadbo (1,5 m - zelen ali moder)</i> |
| 8.2. (sobota) | 14:00 - 18:00 | Športna dvorana Zlato polje Kranj | Oprema športnega plezalca, varovanje in vrвна tehnika pri športnem plezanju - Tomo Česen | <i>S seboj prinesite vso potrebno plezalno opremo (plezalke, pas, magnezij, pripomoček za varovanje, kratka pomožna (prusikova) vrvica za samovarovanje pri spuščanju, dve pomožni vrvici</i> |
| 9.2. (nedelja) | 9.00-18.00 (vmes kosilo) | Športna dvorana Zlato polje Kranj | Oprema športnega plezalca, varovanje in vrвна tehnika pri športnem plezanju - Tomo Česen | <i>S seboj prinesite vso potrebno plezalno opremo (plezalke, pas, magnezij, pripomoček za varovanje, kratka pomožna (prusikova) vrvica za samovarovanje pri spuščanju, dve pomožni vrvici za samoreševanje, najmanj 10 kompletov, 3 prešite neskončne zanke - popkovina in najmanj 3 vponke z matico), vrvi pa bodo na voljo.</i> |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 14.2. (petek) | 17.00 - 20.00 Velika predavalnica št. 289 | Tehniški šolski center Kranj | Pedagoške in didaktične osnove ter organizacija dela z mladimi Zgodovina in organiziranost športnega plezanja - Andrej Kokalj | |
| 15.2. (sobota) Prestavljeno na 23.3.2014 (nedelja) | 9.00 (predvidoma ves dan s pavzo za kosilo) | Plezalni center Vrhnika | Osnovna tehnika prostega plezanja Nejc Pozvek, Vili Guček, Matjaž Jeran | <i>S seboj prinesite plezalno opremo (plezalke in magnezij)</i> <i>Za praktični del boste razdeljeni v dve ali več skupine.</i> |
| 16.2. (nedelja) | 9.00- 11.30 Velika predavalnica št. 289 1.skupina 12.00 - 13.00 2.skupina 13.15 -14.15 | Tehniški šolski center Kranj Športna dvorana Zlato polje Kranj | Prva pomoč - teorija - Primož Hostnik Prva pomoč - praksa - Primož Hostnik | <i>Za praktični del boste razdeljeni v dve skupini</i> |
| 28.2. 1. in 2.3. 9.3., 15.3. | | Tehniški šolski center in Športna dvorana Zlato polje Kranj | 28.2. ob 18.00 - 21.15. IZPIT teorija 1.3., 2.3., 9.3. in 15.3. IZPIT praksa po skupinah | 18.00 - 21.15 teorija (na polovici kratka pavza) Učilnice v slavističnem delu |
| 29.-30.3. | | | IZPIT - POPRAVNI ROK - teorija + praksa po skupinah | <i>V kolikor bo možno, bodo popravni izpiti izpeljani samo v soboto (učilnice v slavističnem delu)</i> |
| mesec april | | Nekje v plezališčih Slovenije | Plezanje testne smeri - po skupinah <i>Skupine bodo določene naknadno. V času plezanja bosta prisotna vsaj dva inštruktorja.</i> | |
| | | | | |

*Komisija za športno plezanje si pridržuje pravico do sprememb časa in kraja predavanj, če je to potrebno.