



Planinska zveza Slovenije,
Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana



Komisija za športno plezanje

Ljubljana, 8.9.2025

Priloga 1: Potek usposabljanja VŠP

Vsebina usposabljanja

Usposabljanje je sestavljeno iz tematskih sklopov (predavanja in vaje), 20 ur hospitacij, ki se izvajajo po društvih pod nadzorom vaditeljev in trenerjev športnega plezanja, in treh izpitnih rokov. Vsebine se delijo na obvezne in posebne vsebine.

Obvezne vsebine usposabljanja

- osnove gibanja človeka
- osnove športne vadbe
- osnove medicine športa
- psihosocialne osnove športa
- odgovornost in zakonodaja v športu

Posebne vsebine usposabljanja

- zgodovina športnega plezanja
- oprema pri športnem plezanju
- osnove plezalne tehnike športnega plezanja
- dopolnilne vaje za plezalce
- vrhna tehnika za športne plezalce
- varstvo narave in etika športnega plezanja
- didaktika in temelji vadbe v športnem plezanju

Predviden urnik*

- Sprejemni izpit: 27.9.-28.9.2025
- Sprejemni izpiti bodo potekali v Kranju (Zlato polje) in Slovenski Bistrici.

Urnik usposabljanja (ure in lokacija) se lahko glede na število prijav ali nepredvidenih dogodkov spremeni.

* Glej tabelo na naslednji strani.

Predmet	Datum	Št. ur	Lokacija	Tip
Uvod in Oprema Zakonodaja Osnove vadbe	4.10.	2h 2h 4h	PZS, LJ	Predavanje
Vrvna tehnika z didaktiko	5.10.	8h	Kranj	Praksa
Psihologija Prva pomoč Osnove poškodb	11.10.	4h 2h 2h	PZS, LJ	Predavanje
Tečaji v skali Ostala vrvna tehnika Hitrost	12.10.	8h	Celje	Praksa
Osnove gibanja Zgodovina Etika in narava	18.10.	4h 2h 2h	PZS, LJ	Predavanje
Dodatne vaje Ogrevanje	19.10.	8h	LJ	Praksa
Trening na steni	8.11.	8h	LJ	Praksa
Osnove vadbe	9.11	8h	Kranj	Praksa
Plezalna tehnika 1	15.11.	8h	Kranj	Praksa
Plezalna tehnika 2	16.11.	8h	Celje	Praksa

Izpitni roki: Razpisani bodo trije izpitni roki med 22.11.2025 in 14.12.2025.