

## Садржај

1. УВОД У СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ.....	2
1.1. Пењачки смерови и пењалишта.....	3
2. ПЕЊАЛИШТА.....	4
2.1. Начини пењања.....	4
2.1.1. Соло успон.....	4
2.1.2. Пењање у вођству.....	5
2.1.3. Успон са осигурањем са врха (top rope).....	5
2.2. Варијанте успона.....	6
2.2.1. Соло на поглед.....	6
2.2.2. Соло.....	6
2.2.3. Прорађен соло.....	6
2.2.4. Флеш на поглед.....	6
3. ОПРЕМА.....	7
3.1. Патике.....	7
3.2. Појасеви.....	7
4. БЕЗБЕДНОСТ.....	9
5. УЖАД.....	10
5.1. Основне особине ужета.....	10
5.2. Димензије ужета (пречник, дужина, тежина).....	10
5.3. Ударна сила и статичко истезање.....	11
5.4. Број падова.....	11
5.5. Водоотпорност.....	12
6. КАРАБИНЕРИ.....	13
6.1. Облици карабинера.....	13
6.1.1. Овални карабинери.....	13
6.1.2. Крушкасти карабинери.....	13
6.2. Тип бравице.....	14
6.2.1. Равна бравица.....	14
6.2.2. Бравице са закључавањем.....	14
6.3. Јачина карабинера.....	15
6.4. Тежина карабинера.....	15
7. КАЦИГЕ И ОСТАЛА ОПРЕМА.....	16
8. ЗАКЉУЧАК.....	18
9. РЕФЕРЕНЦЕ.....	19

## 1. Увод у спорско пењање

Слободно пењање или спорско пењање? Спорско пењање је, у ствари, настало из слободног пењања, увођењем спортских правила и такмичења. Слободно пењање подразумева савлађивање успона искључиво вештином и снагом сопственог тела, уз коришћење природних неравнина на стени. Уже и опрема за повезивање пењача са ужетом се користе само ради заштите пењача приликом пада. Уже и опрема чине систем за осигуравање.

Већина успона почиње у дну стене, када онај ко се пење као први креће уз стену. За њега је привезано уже, које он (или она) вуче са собом. Други пењач, осигураваоц, уз помоћ справе за осигуравање, попушта уже тако да први може да настави са успоном.

На неким смеровима се заштита поставља трајно. Ова „фиксирана“ заштита су у ствари клинови укуцани у напрсине, или експанзиони клинови који се забијају у рупе избушене у стени и за које се

причвршћују плочице за укупчавање.

После постављања заштите, први пењач укупчава уже у карабинер који је укупчао у заштиту. Тако, у случају да падне, пењача зауставља уже које пролази кроз карабинере и чији други крај чврсто држи осигураваоц. Дужина пада може бити велика, чине је збир двоструке удаљености до места на коме се пењач последњи пут укупчао и дужине потребне да се уже затегне.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**