

## LIETUVOS LAPIOJIMO SPORTO FEDERACIJOS

### ĮSAKYMAS

#### LAPIOJIMO SPORTO SPECIALISTŲ KURSŲ MODULIO MOKYMO PROGRAMOS BEI KVALIFIKACIJOS LYGMENŲ APRAŠO PATVIRTINIMO

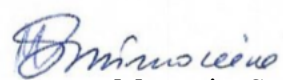
2019 m. gruodžio 20 d.

Vilnius

Vadovaudamasi 2019 metų lapkričio 29 dieną patvirtintu laipiojimo sporto šakos mokymo modulio aprašu

1. T v i r t i n u, laipiojimo sporto kursų modulio mokymo programos bei kvalifikacijos lygmenų aprašą (Priedas Nr.1)
2. N u s t a t a u, jog visi Lietuvoje su dirbtinio reljefo laipiojimo sienele dirbantys asmenys privalo įgyti 1 laipiojimo sporto specialisto lygmenį iki 2021 metų sausio 1 d.
3. S k i r i u, Lietuvos laipiojimo sporto federacijos vyriausiąjį trenerį atsakingą už laipiojimo sporto šakos kursų įgyvendinimą.

Lietuvos laipiojimo sporto federacijos prezidentė



Margarita Smirnovienė

## Priedas Nr.1

Laipiojimo sporto specialistas - tai asmuo gebantis organizuoti pramoginę veiklą, fizinės aktyvumo veiklos užsiėmimą ar sporto pratybas pasitelkiant dirbtinio reljefo laipiojimo sienelę.

### 1 LYGMUO

#### PRADEDANTYSIS LAPIOJIMO SPORTO SPECIALISTAS

1 lygmens laipiojimo specialistas turi:

- turėti gerus komunikacijos įgūdžius;
- žinoti laipiojimo sporto šakos istoriją;
- žinoti laipiojimo sporto šakos terminologiją;
- žinoti laipiojimo sporto pratybų struktūrą;
- žinoti saugumo taisykles dirbant su boulderingo dirbtinio reljefo sienelėmis;
- žinoti ir mokėti naudoti pagrindines laipiojimo sporto technikas;
- gebėti lipti 5 a/b/c ir sudėtingesnės kategorijos boulderingo bei sudėtingojo lipimo disciplinų trasas.

1 lygmens mokymo modulio turinys

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad. val.)	Teorinio darbo valandų skaičius	Praktinio darbo valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
1.	Įvadas į laipiojimo sportą	4	1	0	3
2.	Laipiojimo sporto šakos raida	2	0,5	0	1,5
3.	Laipiojimo sporto terminologija	4	1	0	3
4.	Laipiojimo sporto saugumo taisyklės	4	0,5	0,5	3
5.	Laipiojimo sporto inventorių	2	0,5	0	1,5
6.	Laipiojimo sporto pratybų struktūra	8	1	1	6

7.	Laipiojimo sportą kultivuojančių asmenų fizinis rengimas ir parengtumas	4	1	0	3
8.	Laipiojimo sportą kultivuojančių sportininkų techninis parengtumas	21	1	6	14
9.	Skirtingų amžiaus grupių laipiojimo sporto veiklų ypatumai	4	1	0	3
10.	Praktiniai įgūdžiai	11	0	1	10
Iš viso akad. val:		<b>64</b>	<b>7,5</b>	<b>8,5</b>	<b>48</b>

1 lygmens laipiojimo specialistas gali:

- dirbti laipiojimo sporto centruose bei salėse Lietuvoje laipiojimo sporto instruktoriumi: supažindinti kitus asmenis su laipiojimo sportu, pasirūpinti jų saugumu laipiojimo salėse erdvėje. Organizuoti pramoginio pobūdžio fizinio aktyvumo veiklas pasitelkiant dirbtinio reljefo boulderingo laipiojimo sienelę.
- organizuoti fizinio aktyvumo veiklas pasitelkiant dirbtinio reljefo boulderingo laipiojimo sienelę edukaciniais tikslais formalaus ir neformalaus mokymo ugdymo įstaigose.

## 2 LYGMUO

### PAŽENGĘS LAIPIOJIMO SPORTO SPECIALISTAS

2 lygmens laipiojimo specialistas turi:

- žinoti kokias fizines ypatybes lavina laipiojimo sportas ir suprasti kaip šios fizinės ypatybės sąveikauja tarpusavyje;
- suprasti kas yra treniruotės intensyvumas ir apimtis;
- būti įvaldęs pagrindines laipiojimo sporto technikas;
- žinoti ir mokėti naudoti specifines laipiojimo sporto technikas;
- žinoti pagrindinius saugumo reikalavimus aukštai sienai (įprastai aukštis > 4 metrai);
- mokėti naudotis automatine sauga;
- mokėti saugoti ir lipti naudojant viršutinę saugą;
- gebėti mokyti kitą saugojimo ir lipimo naudojant viršutinę saugą pagrindų;
- būti susipažinęs su laipiojimo sporto varžybomis, žinoti Lietuvos laipiojimo sporto federacijos

(LLSF) varžybų taisyklės;

- turėti bent 1 metų lipimo patirtį;
- turėti bent pusės metų laipiojimo sporto instruktavimo patirtį;
- gebėti lipiti 6a/6b ir sudėtingesnės kategorijos boulderingo bei sudėtingojo lipimo disciplinų trasas.

## 2 lygmens mokymo modulio turinys

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad. val.)	Teorinio darbo valandų skaičius	Praktinio darbo valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
1.	Laipiojimo sporto saugumo taisyklės	4	1	0	3
2.	Saugojimas ir lipimas naudojant viršutinę saugą	12	1	2	9
3.	Laipiojimo sportą kultivuojančių asmenų fizinis rengimas ir parengtumas	8	2	0	6
4.	Laipiojimo sportą kultivuojančių sportininkų techninis parengtumas	21	1	6	14
5.	Skirtingų amžiaus grupių laipiojimo sporto veiklų ypatumai	4	1	0	3
6.	Laipiojimo sporto varžybos	4	1	0	3
7.	Praktiniai įgūdžiai	11	0	1	10
Iš viso akad. val:		<b>64</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>48</b>

2 lygmens laipiojimo specialistas gali:

- dirbti laipiojimo sporto centruose bei salėse Lietuvoje laipiojimo sporto specialistu. Organizuoti struktūruotus grupinius ir individualius laipiojimo sporto užsiėmimus pradedantiesiems laiptojams pasitelkiant dirbtinio reljefo boulderingo ir aukštąją laipiojimo sienelės.

### 3 LYGMUO

#### PATYRĘS LAIPIOJIMO SPORTO SPECIALISTAS

3 lygmens laipiojimo specialistas turi:

- žinoti trumpalaikius treniruočių proceso planavimo principus;
- gebėti sudaryti treniruočių mikrociklą ir mezociklą;
- gebėti varijuoti treniruotės intensyvumu ir apimtimi;
- būti susipažinęs su pagrindinėmis traumomis laipiojimo sporte;
- būti įvaldęs pagrindines ir specifines laipiojimo sporto technikas;
- mokėti saugoti ir lipti naudojant apatinę saugą;
- gebėti mokyti kitą saugojimo ir lipimo naudojant apatinę saugą pagrindų;
- būti lipęs uolomis;
- žinoti pagrindinius saugumo reikalavimus išvykose prie uolų;
- gebėti organizuoti išvykas prie uolų;
- būti dalyvavęs laipiojimo varžybose;
- turėti bent 2 metų lipimo patirtį;
- turėti bent 1 metų treniravimo patirtį;
- gebėti lipti 6b/6c ir sudėtingesnės kategorijos boulderingo bei sudėtingojo lipimo disciplinų trasas.

3 lygmens mokymo modulio turinys

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad. val.)	Teorinio darbo valandų skaičius	Praktinio darbo valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
1.	Saugojimas ir lipimas naudojant apatinę saugą	20	1	4	15
2.	Laipiojimo sporto treniruočių ciklai	8	2	0	6
3.	Laipiojimo sportą kultivuojančių asmenų fizinis rengimas ir parengtumas	16	1	3	12

4.	Laipiojimo sportą kultivuojančių sportininkų techninis parengtumas	10	0	2	8
5.	Skirtingų amžiaus grupių laipiojimo sporto veiklų ypatumai	4	1	0	3
6.	Pagrindinės traumos laipiojimo sporte	8	2	0	6
7.	Lipimas uola	10	1	0	9
8.	Praktiniai įgūdžiai	11	0	1	10
Iš viso akad. val:		<b>87</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>69</b>

3 lygmens laipiojimo specialistas gali:

- dirbti laipiojimo sporto centruose bei salėse Lietuvoje laipiojimo sporto specialistu. Organizuoti struktūruotus grupinius ir individualius laipiojimo sporto užsiėmimus skirtingų amžiaus grupių pažengusiems laiptojams pasitelkiant dirbtinio reljefo boulderingo ir aukštąją laipiojimo sienelės.

#### 4 LYGMUO

#### AUKŠTO MEISTRIŠKUMO LAIPIOJIMO SPORTO SPECIALISTAS

4 lygmens laipiojimo specialistai skirstomi į du polygmenis 4.1 ir 4.2.

4.1 lygmens laipiojimo specialistas turi:

- žinoti svarbiausius laipiojimo psichologijos aspektus ir gebėti juos perteikti kitiems;
- būti savidisciplinuotas;
- žinoti pagrindines traumas pasitaikančias laipiojimo sporte ir jų prevencijos būdus;
- žinoti kaip organizuoti treniruočių ir poilsio režimus siekiant išvengti ilgalaikio sportininko nuovargio;
- išmanyti laipiojimo sporto varžybų taktiką, naujausias laipiojimo sporto technikas;
- turėti 3 ir daugiau metų laipiojimo patirtį;
- turėti 2 ir daugiau metų treniravimo patirtį;
- gebėti lipti 6c+/7a ir sudėtingesnės kategorijos boulderingo bei sudėtingojo lipimo disciplinų trasas.

#### 4.1. lygmens mokymo modulio turinys

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad. val.)	Teorinio darbo valandų skaičius	Praktinio darbo valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
1.	Laipiojimo sporto treniruočių ciklai	8	2	0	6
2.	Laipiojimo sportą kultivuojančių asmenų fizinis rengimas ir parengtumas	12	2	1	9
3.	Laipiojimo sportą kultivuojančių sportininkų techninis ir taktinis parengtumas	16	2	2	12
4.	Skirtingų amžiaus grupių laipiojimo sporto veiklų ypatumai	8	2	0	6
5.	Pagrindinės traumos laipiojimo sporte ir jų prevencija	12	2	1	9
6.	Laipiojimo sporto psichologijos pagrindai	8	2	0	6
7.	Praktiniai įgūdžiai	12	0	2	10
Iš viso akad. val:		<b>76</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>58</b>

#### 4.2 lygmens laipiojimo specialistas turi:

- žinoti ilgalaikius treniruočių proceso planavimo principus;
- gebėti sudaryti metinį treniruočių planą (makrociklą);
- žinoti tarptautinės laipiojimo sporto federacijos (IFSC) varžybų taisykles;
- būti įvaldžius laipiojimo sporto varžybų taktiką, naujausias laipiojimo sporto technikas;
- dirbti su nacionaline laipiojimo sporto komanda;
- būti įsitraukęs į LLSF veiklą, gebėti tvarkyti dokumentaciją;
- dalyvauti varžybose ir / arba būti aktyviai dalyvavus varžybose praeityje;
- turėti 7 ir daugiau metų lipimo patirtį;
- turėti 5 ir daugiau metų treniravimo patirtį;
- gebėti lipti 7a ir sudėtingesnės kategorijos boulderingo bei sudėtingojo lipimo disciplinų trasas.

#### 4.2. lygmens mokymo modulio turinys

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad. val.)	Teorinio darbo valandų skaičius	Praktinio darbo valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
1.	Laipiojimo sporto treniruočių ciklai	16	2	2	12
2.	Laipiojimo sportą kultivuojančių asmenų fizinis rengimas ir parengtumas	16	2	2	12
3.	Laipiojimo sportą kultivuojančių sportininkų techninis ir taktinis parengtumas	16	2	2	12
4.	Skirtingų amžiaus grupių laipiojimo sporto veiklų ypatumai	8	2	0	6
5.	Laipiojimo sporto varžybos	8	2	0	6
6.	Laipiojimo sporto psichologijos pagrindai	8	2	0	6
7.	Praktiniai įgūdžiai	12	0	2	10
Iš viso akad. val:		<b>84</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

4 lygmens laipiojimo specialistas gali:

- dirbti laipiojimo sporto centruose bei salėse Lietuvoje laipiojimo sporto specialistu. Organizuoti struktūruotus grupinius ir individualius laipiojimo sporto užsiėmimus laipiojimo sporto suaugusiųjų ir jaunimo rinktinės nariams pasitelkiant dirbtinio reljefo boulderingo ir aukštąją laipiojimo sienelės.