

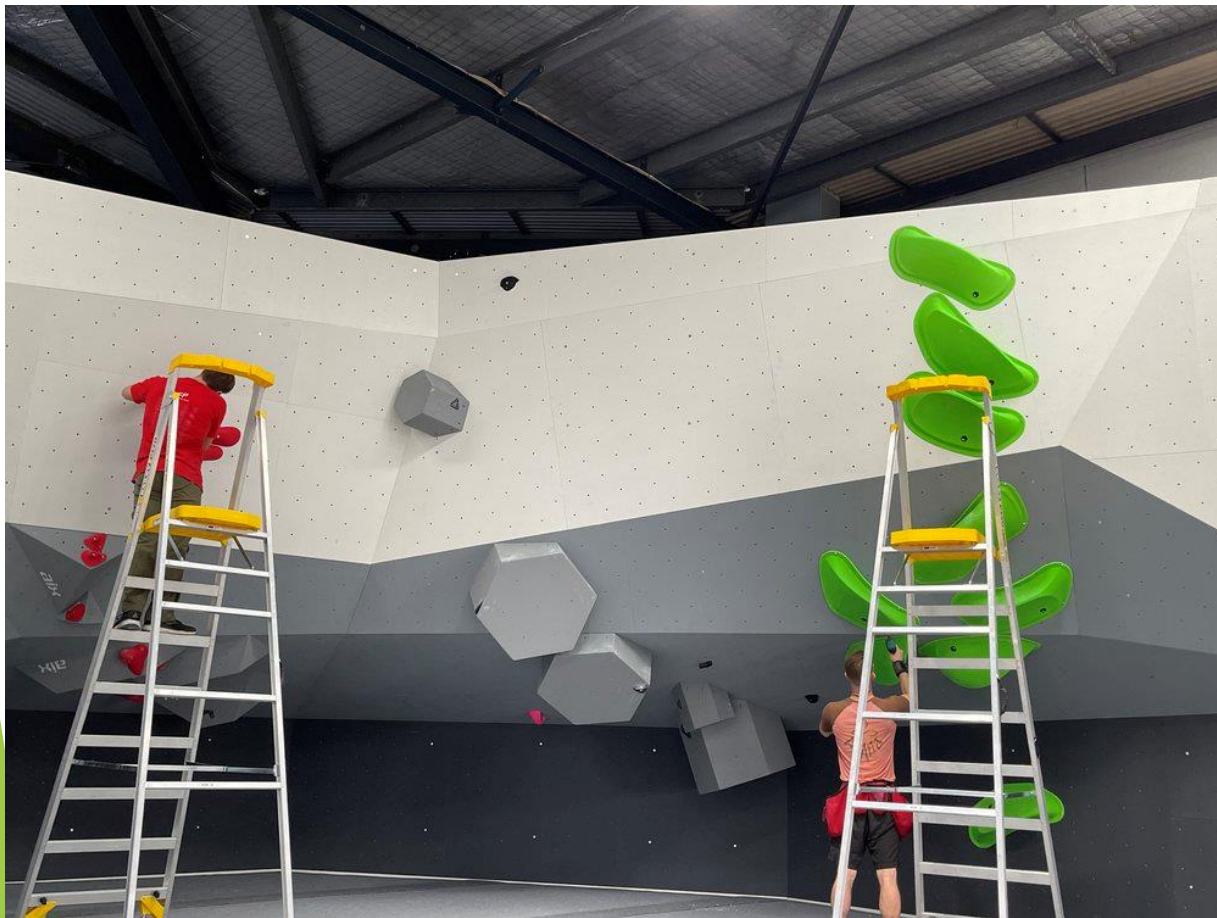
# Kāpšanas maršrutu skrūvēšana

Rolands Rūgēns

# Pamata lietas, kas ir jāzin

- ▶ Kāpšanas sienas sertificētas un testētas
  - ▶ Boulderings EN12572-2
  - ▶ Grūtai kāpšanai EN12572-1
- ▶ Kāpšanas aizķeres no atzītiem ražotājiem, tai skaitā ražotāju testētas
  - ▶ Standarts EN12572-3
  - ▶ Materiāli - Poliuretāns, Poliesters, Finiera formas, Stiklšķiedras formas
- ▶ IFSC katalogs TOP 20
- ▶ Instrumenti
  - ▶ Impact driver akumulatora skrūvgrieznis līdz 120N
  - ▶ Elektriskais skrūvgrieznis

# Maršrutu Skrūvēšana - profesija



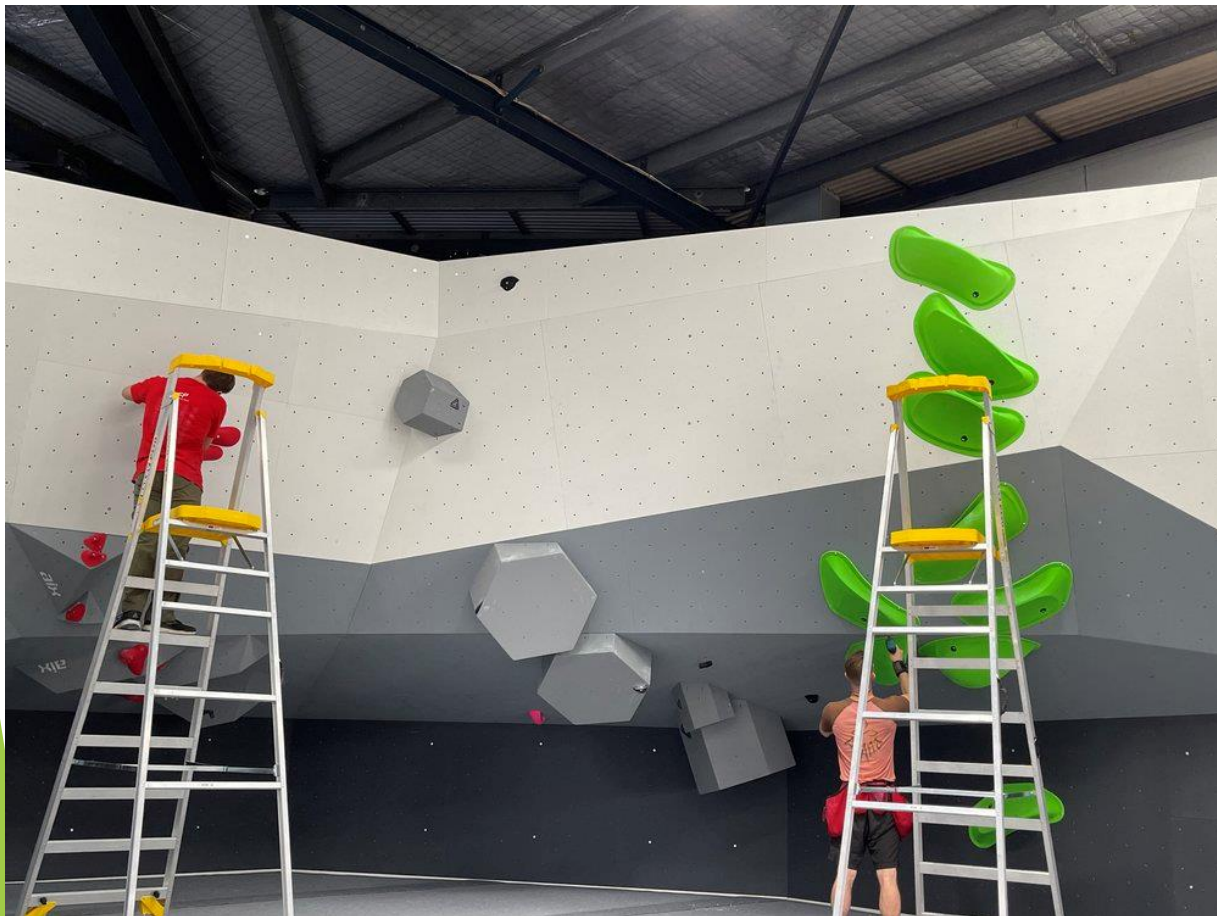
- ▶ Darba drošība skrūvējot boulderingu
  - ▶ Stabīlas kāpnes
  - ▶ Lietot austiņas
  - ▶ Brilles
  - ▶ Norobežo darba zonu

# Maršrutu skrūvēšana - profesija



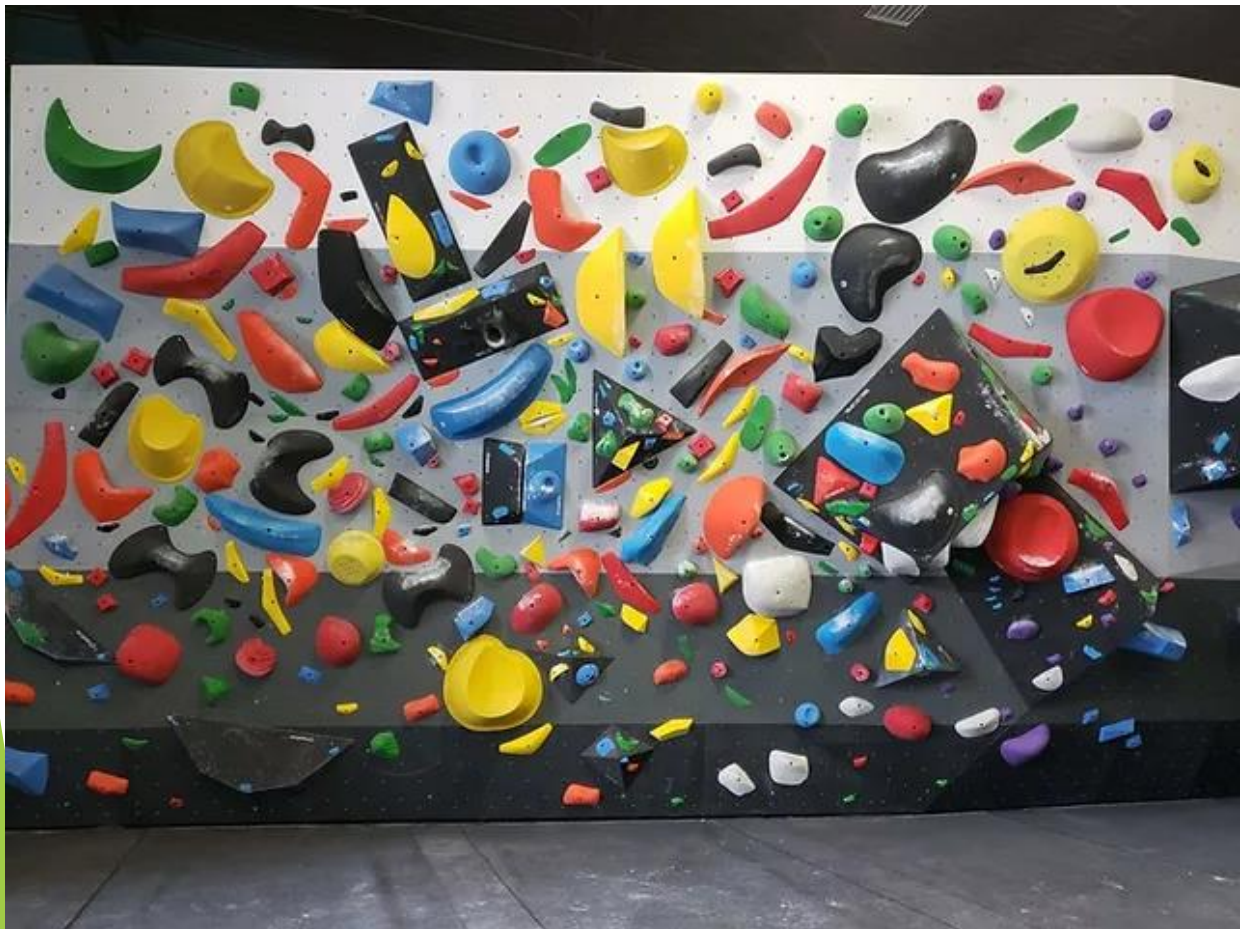
- ▶ Darba drošība skrūvējot grūto kāpšanu
  - ▶ Darbs augstumā - industriālais alpīnisms
  - ▶ Pareizi izvēlēts inventārs
    - ▶ Ķivere
    - ▶ Iekare
    - ▶ Virves
    - ▶ Drošināšanas ierīces
  - ▶ Austiņas
  - ▶ Brilles

# Maršrutu skrūvēšana kāpšanas zālēs komerciāliem nolūkiem



- ▶ Kāpšanas formas (finiera reljefi)
- ▶ Lielākas aizķeres (makrosi)
- ▶ Mazākas aizķeres
  
- ▶ Pārbauda lai maršruti netraucē viens otram
- ▶ Vizuāli jāpiesaista klienti
- ▶ Nav bīstamu kustību

# Spraywall



- ▶ Svarīgs elements treniņa procesos izlasei
- ▶ Sagatavošanas principi
  - ▶ Sākumā izvieto formas, kombinētā, lai var pildīt noteiktas kustības
  - ▶ Pēc tam tiek izvietoti makrosi, lielākas aizķeres
  - ▶ Brīvās vietas aizpilda ar mazākām aizķerēm, gan kājām gan rokām.

# Treniņu skrūvēšana, izlases gatavošana



- ▶ Saņemt kvalitatīvu informāciju no treneriem
- ▶ Testēšana
- ▶ Kustību amplitūda
- ▶ Sacensību simulācija

# Sacensību skrūvēšana, komandas vadība



- ▶ Team leaders
- ▶ Komandas komplektēšana
- ▶ Komunikācija ar organizatoriem
  - ▶ Kāda ir siena, reljefs, tās stāvoklis
  - ▶ Cik daudz ir aizķeru, formu, reljefu
  - ▶ Cik dienas skrūvēšanai
  - ▶ Sacensību formāts
  - ▶ Iespējamie laiki strādāt, pacēlāji uc. tehniski jautājumi



# IFSC skrūvētāju loks

- ▶ Nav mainījies vairākus gadus
- ▶ Komandā trūkst sieviešu skrūvētajas
- ▶ Ir sadalīts - kontinentālie skrūvētāji/starptautiskie skrūvētāji
- ▶ Interese konflikti kļūstot par skrūvētāju

# Kā kļūt par IFSC atzītu skrūvētāju

- ▶ Lokālo sacensību organizācija (skrūvēšana) kā palīgam
- ▶ Atklāto un aizvērto čempionātu gatavošana/skrūvēšana
- ▶ Rekomendācija no kāda no IFSC biedru skrūvētājiem/attiecīgās valsts federācijas
- ▶ Dalība ka skrūvētājam starptautiskās IFSC sacensībās
- ▶ Kursi - kontinentālais IFSC skrūvētājs
- ▶ Kā galvenais skrūvētājs vismaz vienus startos Eiropas kausa posmā
- ▶ Palīgs pasaules kausa posmos - vismaz 3 (viens no tiem grūtajā kāpšanā)
- ▶ Kurss - starptautiskais IFSC skrūvētājs

# IFSC darba struktūra

- ▶ Žūrijas prezidents
- ▶ Tehniskais delegāts
  - ▶ Tiesneši
- ▶ Sacencību organizators
- ▶ Atbildīgais skrūvētājs (chief routesetter)
- ▶ Skrūvētāju palīgi

# Biežāk pieļautās kļūdas!

- ▶ Meiringen crack fail setting
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=LCO2zPQMbk8>
- ▶ Nepareizi sastādīts skrūvēšanas plāns, noteikta auditorija
- ▶ Apkārtējās vides ietekme
- ▶ Bīstami lecieni
- ▶ Ķīlēšanas kustības

Jautājumi?