



OLYMPIC  
SOLIDARITY



Latvijas Alpinistu savienība

## METODISKAIS LĪDZEKLIS

Mācību priekšmetam "Sports un veselība"



# KĀPŠANAS PRASMES SKOLĀ

LATVIJAS ALPĪNISTU SAVIENĪBA

METODISKAIS LĪDZEKLIS MĀCĪBU  
PRIEKŠMETA "SPORTS UN VESELĪBA" SKOLOTĀJIEM.

**"KĀPŠANAS PRASMES SKOLĀ" –  
LATVIJAS ALPĪNISTU SAVIENĪBA, 2024**

Metodiskais materiāls "Kāpšanas prasmes skolā" ir izstrādāts, lai atbalstītu skolotājus mācību priekšmetā "Sports un veselība", veicinot kāpšanas prasmju apguvi un integrāciju mācību procesā no pirmskolas līdz 9. klasei. Materiāls piedāvā teorētiskos skaidrojumus un praktiskus ieteikumus, kas palīdz attīstīt kāpšanas prasmes, izmantojot kāpšanas sienas. Metodiskais līdzeklis ietver praktiskus norādījumus, drošības noteikumus un vingrinājumus, kā arī ieskatu kāpšanas sporta vēsturē un tā nozīmi bērnu un jauniešu fiziskajā attīstībā. Īpaša uzmanība pievērsta traversa kāpšanas sienas izmantošanai, kas nodrošina daudzveidīgu un drošu aktivitāti mācību stundās un ārpusstundu nodarbībās.

Projekts tiek īstenots ar Latvijas Alpīnistu savienības atbalstu, nodrošinot skolām nepieciešamos resursus, metodiskos materiālus un apmācības, lai kāpšana kļūtu par aizraujošu un drošu fizisko aktivitāti, veicinot skolēnu fizisko, emocionālo un sociālo izaugsmi.

**Materiālu izstrādāja:** Biedrība "Latvijas Alpīnistu savienība"

**Autori:**

Dr. paed. Inga Liepiņa

Mg. iur. Linda Gruzīte

Mg. sc. pol. Normunds Reinbergs

Mg. sc. Inta Dombrovska

Mg. oec. Gundega Meļķe

**Recenzenti:**

Dr. paed. asociētā profesore Inta Bula-Biteniece (Latvija)

Bc.oec. Aušrine Balkaitīte (Aušrine Balkaityte) (Lietuva)

Redaktore: Liene Pelēkzīrne

Grafiskais dizains: Katrīna Stulgaite

Projekta "Kāpšanas prasmes skolā" vadītāja: Sandra Plociņa

© Latvijas Alpīnistu savienība, 2024

ISBN 978-9934-38-281-9

## SATURS

<b>IEVADS.....</b>	<b>4</b>
Latvijas Alpinistu savienība.....	4
Kāpšanas sienas Latvijā.....	4
Projekts “Kāpšanas prasmes skolā” .....	4
Recenzentu atsauksmes.....	5
<b>E-MATERIĀLA TĒMAS.....</b>	<b>7</b>
1. Kāpšanas prasmes izglītības paraugprogrammā.....	7
2. Kāpšanas prasmes.....	9
3. Ieskats kāpšanas sporta vēsturē.....	10
4. Drošības tehnikas noteikumi kāpšanas nodarbībās.....	13
5. Kāpšanas tehnikas pamati.....	14
5.1. Kāpšanas pamatkustības.....	14
5.2. Ķermeņa atbalsta punkti uz kāpšanas sienas.....	18
5.3. Kāju novietošana uz aizķerēm.....	19
5.4. Kāju maiņa uz aizķerēm.....	20
5.5. Kāpšana pa reljefa formām.....	22
5.6. Roku maiņa uz aizķerēm.....	22
5.7. Aizķeru noslogošana un tvērienu veidi.....	24
6. Traversa kāpšanas metodika.....	27
7. Spēles.....	29
8. Maršrutu maiņa uz kāpšanas sienas, nepārskrūvējot aizķeres.....	32
9. Kāpšanas sporta boulderinga disciplīnas tiesāšanas noteikumi.....	33
10. Papildu informācija par metodiskajiem materiāliem un projekta realizētājiem.....	38

# IEVADS

## Latvijas Alpinistu savienība

Kāpšanas sportu Latvijā pārstāv un attīsta Latvijas Alpinistu savienība (turpmāk tekstā – LAS). LAS ir oficiāli atzīta sporta federācija, Latvijas Olimpiskās komitejas, Latvijas Sporta federācijas padomes un Starptautiskās Kāpšanas sporta federācijas biedre. Pašlaik LAS apvieno 17 juridiskas personas, aktīvi popularizē kāpšanas sportu, organizē dažādus pasākumus, kā arī veido Latvijas izlasi dalībai starptautiskās sacensībās.

## Kāpšanas sienas Latvijā

Latvijā 2024. gada nogalē ir aptuveni 100 kāpšanas sienas ar platību no 9 līdz vairāk nekā 1000 m<sup>2</sup>, neskaitot rotaļu laukumos pieejamās konstrukcijas.

Kāpšanas sienu veidi. Aptuveni 30 % no šīm sienām ir horizontālas kāpšanas sienas, vēl 30 % kāpšanas sienu aprīkotas ar augšējo drošināšanu, 8 % ir boulderinga sienas, 6 % – dažādas atrakcijas, savukārt 24 % ir apvienotas kāpšanas sienas ar horizontāliem un vertikāliem posmiem (augšējā vai apakšējā drošināšana).

Kāpšanas sienas pēc platības. Vidēji horizontālā kāpšanas siena ir 24 m<sup>2</sup> liela (H = 2,5 m, L = 10 m), kāpšanas siena ar augšējo drošināšanu – 45 m<sup>2</sup>, kāpšanas siena ar apakšējo drošināšanu – 87 m<sup>2</sup>.

Kāpšanas sienu izvietojuma sadalījums pa reģioniem. Visvairāk kāpšanas sienu ir Rīgā un Pierīgā: 40 %, Latgalē, Vidzemē, Kurzemē: 16-18 %, bet Zemgalē: 7 %.

Kāpšanas sienu piederība. Visvairāk kāpšanas sienu ir skolās: 45 %, privātās sienas: 18 %, sporta centros: 10 %, interešu izglītības iestādēs: 6 %, valsts spēka struktūrās: 6 % un citās iestādēs: 10 %. Aptuveni 70 % kāpšanas sienu ir finansētas no valsts vai pašvaldību budžeta.

LAS, veicot aptauju, kurā piedalījās 60 % kāpšanas sienu īpašnieku vai apsaimniekotāju, secināja, ka 14 % no uzceltajām kāpšanas sienām netiek izmantotas.

### Galvenie uzstādīto sienu neizmantošanas iemesli:

- trūkst motivācijas;
- trūkst personāla;
- trūkst metodisko materiālu;
- liela sporta zāles noslodze, nav pieejams treneris;
- pārāk liels skolēnu skaits klasēs;
- pirms sienu izveides nav izvērtēts to lietošanas mērķis, kā rezultātā kāpšanas siena neatbilst lietotāja vajadzībām.

### Ieteikumi efektīvai sienu izmantošanai:

- nodrošināt metodisko atbalstu;
- piedāvāt apmācību kursus;
- sniegt tehnisko palīdzību.

### Projekts "Kāpšanas prasmes skolā"

Lai skolās veicinātu kāpšanas prasmju attīstību un esošo kāpšanas sienu aktīvu izmantošanu, LAS projektam "Kāpšanas prasmes skolā" ir piesaistījusi Olimpiskās solidaritātes finansējumu.

Projekta aktivitātes ietver:

- esošās situācijas izpēti: kāpšanas sienu īpašnieku un apsaimniekotāju anketēšanu, lai novērtētu pašreizējo stāvokli un vajadzības;
- izglītojošas literatūras pieejamību: lietuviešu grāmatas "Es kāpju pa sienām!" tulkošanu un adaptāciju latviešu valodā. Grāmata izdota 300 eksemplāros un ir pieejama arī digitālā formātā LAS mājaslapā;
- pieredzes apmaiņu: organizēts pieredzes apmaiņas brauciens uz Lietuvu, lai iepazītos ar lietuviešu pieeju kāpšanas sporta integrēšanai skolās;
- metodisko materiālu izstrādi: LAS *YouTube* kanālā publicēti mācību video materiāli par kāpšanas prasmju apgūšanu un pielietošanu izglītības procesā;
- semināru organizēšanu: plānoti pieci semināri Latvijas reģionos un Rīgā, kuros skolotāji apgūs kāpšanas prasmju izmantošanu skolās.

Projekta realizācijas termiņš: 4 mēneši. Projektu īsteno kāpšanas sporta komisijas pārstāvji, piesaistot ekspertus, tostarp Aušrini Balkaiti (Aušrine Balkaityte) no Lietuvas Kāpšanas federācijas.

## RECENZENTU ATSKAUKSMES

Kāpšanas sports ir ne tikai fizisko spēju pārbaude, bet arī spēka, izturības, kustību koordinācijas un prāta koncentrēšanās apvienojums. Šī fiziskā aktivitāte, kas sākotnēji saistījās ar alpīnisma izaicinājumiem, mūsdienās ir kļuvusi par daudzveidīgu fiziskās sagatavotības veidu, kas piemērots visām vecuma grupām. Latvijas izglītības kontekstā kāpšana kļūst arvien nozīmīgāka, piedāvājot skolēniem unikālu iespēju attīstīt fiziskās un mentālās prasmes.

Metodiskais līdzeklis "**Kāpšanas prasmes skolā**" ir strukturēts tā, lai veiksmīgi iekļautu kāpšanas prasmju vingrinājumus mācību priekšmeta "Sports un veselība" saturā. Tas sniedz skolotājiem skaidri definētu ietvaru mācīšanas un mācīšanās procesam – sākot ar teorētiskiem skaidrojumiem un praktiskiem vingrinājumiem, līdz pat drošības prasību izklāstam un aktivitāšu metodoloģijai. Ietvertie vingrinājumi un interaktīvās kustību rotaļas ir piemērotas dažādiem vecumposmiem, nodrošinot piemērotas aktivitātes gan mācību stundām, gan ārpusklases nodarbībām.

Autoru kolektīva profesionalitāte, kompetence un pieredze piedāvā praktiskus risinājumus kāpšanas sienu efektīvai izmantošanai, īpaši pievēršoties esošās infrastruktūras pilnveidošanai un skolotāju kompetenču attīstībai. Šie ieteikumi palīdz risināt problēmas, kas saistītas ar sienu nepietiekamu izmantošanu, un motivē skolēnus aktīvi piedalīties fiziskajās aktivitātēs.

Piedāvātais saturs atbilst Ministru kabineta noteikumu Nr. 747 prasībām un balstās kompetenču pieejā, nodrošinot skolēniem sasniedzamos rezultātus, holistisku attīstību un fizisko aktivitāšu daudzveidību. Papildus tiek uzsvērti kāpšanas sporta loma ne tikai izglītībā, bet arī personības attīstībā ilgtermiņā.

Pārdomātā metodiskā līdzekļa struktūra, kas papildināta ar vizuāliem piemēriem un detalizētām instrukcijām, ir nozīmīgs atbalsts sporta un veselības skolotājiem. Tas veiksmīgi apvieno teorētiskos pamatus ar praktiskām vadlīnijām sporta izglītības pilnveidošanai, palīdzot veicināt skolēnu vispusīgu attīstību.

Novēlējums autoru kolektīvam – turpināt meklēt jaunus un radošus risinājumus, veidojot līdzīgus metodiskos līdzekļus, kas aptver ne tikai pamatskolas posmu, bet arī sniedz atbalstu vidusskolas izglītības līmenim un profesionālo sportistu treniņu procesa pilnveidei.

*Dr.paed., asoc. prof. Inta Bula-Biteniece,  
Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija*

**“Kāpšanas prasmes skolā”** is an educational and methodological resource designed to support teachers in integrating climbing skills into the “Sports and Health” curriculum for students from preschool to 9th grade. It provides a comprehensive framework for teaching climbing, combining theoretical explanations with practical activities, safety protocols, and skill-development exercises. The emphasis on traversing climbing walls ensures accessibility and safety for diverse educational settings in Latvia.

The material effectively highlights the historical significance of climbing, its role in fostering physical and mental development, and its integration into the Latvian educational system under the “Skola 2030” initiative. It underscores climbing’s value in improving coordination, strength, creativity, and problem-solving skills, while also promoting teamwork through engaging activities and games.

The project addresses challenges such as the underutilization of climbing walls by offering solutions like teacher training, resource provision, and motivational strategies. Furthermore, the inclusion of climbing sports as a pathway to professional development demonstrates its broader impact on physical education and beyond.

Overall, this methodological material is an invaluable resource, seamlessly blending educational theory with actionable steps to enhance physical education. Its structured approach, supported by visuals and detailed instructions, makes it an essential tool for educators, fostering the holistic growth and development of students.

**Master’s degree candidate in Education Aušrine Balkaityte,**

*Climbing Coach and Head of Education and Projects at the Lithuanian Federation of Sport Climbing*

# 1. KĀPŠANAS PRASMES

## IZGLĪTĪBAS PARAugPROGRAMMĀ

Kopš 2019. gada Latvijas izglītības sistēmā pakāpeniski ievieš jauno vispārējās izglītības saturu un pieeju mācībām, lai skolēniem palīdzētu attīstīt dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un ieradumus, kas balstīti vērtībās, jeb, citiem vārdiem sakot, lietpratību (Izglītības un zinātnes ministrija, 2019). Šis pārmaiņas plašāk pazīstamas kā projekts "Skola 2030".

Projekta ietvaros mācību priekšmetā "Sports un veselība" kāpšana kā prasme mācību programmā ir iekļauta no pirmsskolas līdz vismaz 9. klasei. Programmu saturs gan ir pielāgojams atkarībā no skolotāju pieejas un viņu rīcībā esošās infrastruktūras. Kāpšana līdzās tādām fiziskām aktivitātēm kā lēkšana, līšana un velšanās tiek piedāvāta kā viena no iespējām, īpaši akcentējot šķēršļu pārvarēšanu.

### Pirmsskolas izglītības programma

Pirmsskolā fizisko aktivitāšu mērķis ir veicināt bērnu spēju pārvarēt šķēršļus viņiem pieņemamā veidā – kāpjot, rāpjoties, izlienot vai karājoties rokās (Valsts izglītības satura centrs (turpmāk – VISC), 2020a). Šo prasmju apgūšanai tiek izmantoti dažādi sfēriskas formas komplekti kāpelēšanai.

### 1.-9. klašu mācību programma

**No 1. līdz 9. klasei** kāpšanas prasmes ir iekļautas vispārējās izglītības mācību programmas sadaļā par šķēršļu pārvarēšanu. Viens no uzdevumiem ir: "Ar skolotāja atbalstu pārvietojas pa horizontālo kāpšanas sienu" (VISC, 2020b). Kā mācību līdzeklis minēta horizontāla kāpšanas siena, ko bieži dēvē arī par traversa kāpšanas sienu. Šāda siena nodrošina drošu vidi, kurā kustība notiek uz sāniem, nevis uz augšu.

**1.-3. klase:** uzdevums ir apgūt lēkšanas, līšanas, kāpšanas un rāpšanās prasmes rotaļās un spēlēs, kā arī ikdienas situācijās. Ieteicamais izpildes laiks – integrācija visa mācību gada garumā (VISC, 2020b). Šajā posmā kāpšanas prasmju apguve galvenokārt notiek rotaļu un spēļu formā.

**4.-6. klase:** uzsvars tiek likts uz šķēršļu pārvarēšanas prasmju pilnveidošanu, apvienojot tās ar citām kustībām un pielietojot daudzveidīgās aktivitātēs. Moduli ir jāapgūst, lai zināšanas un prasmes par daudzveidīgiem šķēršļu pārvarēšanas veidiem varētu pielietot gan ikdienas dzīvē, gan dzīvībai un veselībai bīstamās situācijās (VISC, 2020c). Kā uzdevumi minēti rāpšanās un kāpšana pa vingrošanas / kāpšanas sienu ar dažādiem paņēmieniem, piemēram, ar viennosaukuma, pretnosaukuma paņēmieniem vai ar seju, ar muguru, ar labo / kreiso sānu pret sienu (VISC, 2020d).

**7.-9. klase:** programmā minēts, ka kāpšanas vingrinājumi veicina simetrisku ķermeņa muskulatūras attīstību, kā arī rada nepieciešamību salāgot kustības ar prāta darbību (VISC, 2020e). Turklāt šajā klašu grupā kāpšana iekļauta arī piedzīvojumu aktivitātēs tūrisma trasēs jeb sporta tūrismā. Bez kāpšanas programmā minēta arī rāpšanās pa slīpi un vertikāli nostiprinātām virvēm un / vai kārtīm, kā arī līšana un izlīšana zem dabiskiem un konstruētiem šķēršļiem.

### Vidusskolas izglītība

Vidusskolas programmā atsauces uz kāpšanas prasmēm netiek dotas, lai gan šajā vecumposmā būtu iespēja turpināt prasmju pilnveidošanu jau uz augstās kāpšanas sienas ar drošināšanu un laišanu lejā pa virvēm. Šīs prasmes nostiprina uzticēšanos, mērķtiecību un rūpes par drošību.

Lai gan kāpšanas prasmes vispārējās izglītības paraugprogrammā ir iekļautas, to apguve un integrācija lielā mērā ir atkarīga no pieejamajiem resursiem, tostarp metodiskiem materiāliem un infrastruktūras. Traversas kāpšanas sienas tiek īpaši akcentētas to drošības un pieejamības dēļ, savukārt pilnvērtīgai programmas realizācijai skolotājiem ir nepieciešams papildu atbalsts un apmācības.

## Atsauces

Izglītības un zinātnes ministrija. (2019). Projekts "Skola 2030" – informācija par projekta mērķiem un aktualitātēm. Skatīts 09.08.2024., pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/uzzini-galveno-par-projektu-skola2030>

Valsts izglītības satura centrs. (2020a). Pirmsskolas mācību programma. ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Skatīts 09.08.2024., pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/10>.

Valsts izglītības satura centrs. (2020b). Sports un veselība 1.-3. klasei: Mācību priekšmeta programmas paraugs. ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Skatīts 09.08.2024., pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/170>.

Valsts izglītības satura centrs. (2020c). Sports un veselība 4.-6. klasei: Mācību priekšmeta programmas paraugs. ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Skatīts 09.08.2024., pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/170>.

Valsts izglītības satura centrs. (2020d). Uzdevumi un vingrinājumi: Kompetenču pieeja mācību saturā (ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002). Skatīts 09.08.2024., pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/170>.

Valsts izglītības satura centrs. (2020e). Sports un veselība 7.-9. klasei: Mācību priekšmeta programmas paraugs. ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Skatīts 09.08.2024., pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/170>.

Tezaurs.lv. (n. d.). Vārda "rāpšanās" definīcija. Pieejams: <https://tezaurs.lv>.



## 2. KĀPŠANAS PRASMES

Pēc piedzimšanas cilvēka attīstības process sākas ar dažāda veida vienkāršām kustībām. Bērns sāk velties, celties, sēdēt, rāpot, staigāt, skriet, kāpt... Šīs kustības caurvij visu cilvēka dzīvi.

Kustību apguve un fizisko spēju attīstība ir iekļauta izglītības sistēmā. Jaunie izglītības standarti attiecas uz bērniem un jauniešiem no 1,5 līdz 18 gadiem, kā arī ietekmē pedagogus un sabiedrību kopumā.

Jaunais mācību saturs ir strukturēts septiņās mācību jomās – dabaszinātnes, veselība un fiziskās aktivitātes, matemātika, tehnoloģijas, valodas, sociālās un pilsoniskās mācības, kā arī kultūras izpratne un pašizpaušmes māksla. Mācības papildina tādas prasmes, kā kritiskā domāšana un problēmu risināšana, jaunrade, pašiniciatīva, uzņēmējspēja, digitālā un mediju prasme, kā arī citas būtiskas prasmes.

Mācību jomā "Veselība un fiziskās aktivitātes" pamatizglītības standartā no 3. līdz 9. klasei ir iekļauta daudzveidīgu kustību apguve, tostarp kāpšana pa vingrošanas sienām un kāpšana pa dažādu konstrukciju sienām, ņemot vērā skolēnu vecumu un pieejamo vidi. Mācību procesā iekļauta arī situāciju analīze, izvērtēšana un patstāvīga lēmumu pieņemšana.

Daudzās skolās Latvijā fiziskās attīstības dažādošanai ir uzceltas kāpšanas sienas. Pārsvārā tās ir aptuveni 2,5 metrus augstas, kur kāpšana notiek horizontālā virzienā uz sāniem (1. att.). Sienas platums ir atkarīgs no telpas lieluma.



*1. att. Kāpšanas siena Salaspils pamatskolā*

Nodarbības uz šīm sienām ir labi piemērotas jaunā izglītības standarta mācību prasību realizēšanai. Savukārt, padziļināti apgūstot kāpšanas sportu, sevi ir iespējams realizēt gan bērnu sportā, gan amatieru sacensībās vai pat Pasaulē olimpiskajās spēlēs.

### 3. IESKATS KĀPŠANAS SPORTA VĒSTURĒ

Salīdzinājumā ar citiem sporta veidiem kāpšana ir samērā jauns sporta veids, tomēr tā pirmsākumi meklējami daudz senāk un ir saistāmi ar alpīnismu un klinšu kāpšanu.

Par alpīnisma sākumu uzskata 1786. gadu, kad pirmo reizi tika sasniegta Alpu augstākā virsotne Monblāns. Alpīnisti klinšu kāpšanu izmantoja, lai pirms došanās kalnos trenētu kāpšanas tehniku (2. att.). Kopš alpīnisma pirmsākumiem daudz kas ir mainījies – kāpēju paaudzes, pielietotais inventārs, pieejamie kalni, kā arī uzskati par kāpšanas tehnikas treniņa metodiku.

Kāpšanas sporta kā sporta veida aizsākums ir datēts ar 1947. gadu, kad notika pirmās sacensības īstās klintīs Dombajā. Šajās sacensībās sportisti sacentās ātrumā, taču pirmās starptautiskās sacensības, kur sportistiem bija jāuzkāpj pa grūtāko un sarežģītāko klinšu maršrutu, norisinājās 1985. gadā Itālijā.



2. att. Mestijas pāreja (1956)



3. att. Treniņi Oliņkalnā



4. att. Aldara tornis (1970)

Latvijā ar klinšu kāpšanu aktīvi sāka nodarboties jau 1949. gadā, kad dolomīta klintī Oliņkalnā notika pirmie treniņi un sacensības (3. att.). Šo sacensību un treniņu mērķis (4. att.) bija gatavošanās braucieniem uz alpīnisma nometnēm Kaukāzā, taču, būvējot Pļaviņu hidroelektrostaciju, klinti appludināja.

Latvijā pirmo mākslīgo kāpšanas sienu uzbūvēja Rīgas Inženieru un civilās aviācijas institūtā 1983. gadā (5. att.).



5. att. Rīgas Inženieru un civilās aviācijas institūts



6. att. Boulderinga sacensības (S. Vilka)

Kopš 1990. gada kāpšanas sacensības notiek tikai uz mākslīgajām kāpšanas sienām (7 att. un 8. att.). Trešā kāpšanas sporta disciplīna – boulderinga (6. att.) – kāpšanas sporta sacensībās iekļauts tikai 1998. gadā.



7. att. Starptautiskās grūtās kāpšanas sacensības (E. Gruzītis)



8. att. Starptautiskās ātruma kāpšanas sacensības

Savukārt 2016. gadā Starptautiskās Olimpiskās komitejas sesijā kāpšanas sportu iekļāva vasaras olimpisko sporta veidu sastāvā, debitējot olimpiskajās spēlēs 2021. gadā Tokijā. 2024. gadā kāpšanas sports tika pārstāvēts jau otrajās olimpiskajās spēlēs, šoreiz Parīzē.

### KĀPŠANAS SPORTA RAKSTUROJUMS UN DISCIPLĪNAS

Kāpšanas sports koncentrējas uz dažāda veida kustībām un prasa labi attīstītu koordināciju, kas apvieno gan dinamiskus, gan statiskus elementus. Šajā sporta veidā ir nepieciešamas tādas augsta līmeņa fiziskās īpašības, kā izturība, ātrums, elastība, plastiskums, koordinācija, reakcijas ātrums un spēks.

Raugoties uz bērnu attīstību kāpšanas sporta kontekstā, jāatzīmē, ka, bērniem kāpelējot pa vertikālu reljefu, vienmērīgi tiek attīstītas visas muskuļu grupas, nepārslogojot augošu organismu. Tādā veidā organismu iespējams nostiprināt kompleksi.

Kāpšanas sportā ir trīs pamata disciplīnas: ātruma kāpšana, grūtā kāpšana un bouldering.

**Ātruma kāpšana (8. att.)** ir disciplīna, kurā sportisti kāpj uz ātrumu pa sienu, kas uzstādīta atbilstoši Starptautiskās Sporta Kāpšanas federācijas (IFSC – International Federation of Sport Climbing) noteiktajai specifikācijai: sienu ar 5 grādu negatīvu slīpumu, 15 metrus augsta, aprīkota ar sertificētu elektronisko laika uzskaites un fiksācijas sistēmu un automātisko drošināšanas sistēmu, kas piestiprināta virs kāpšanas sienas maršruta. Izņēmuma gadījumos drošināšanu var veikt ar virvi, kuru nodrošina divi drošinātāji pāri. Sportista mērķis ir pēc iespējas ātrāk sasniegt etalona maršruta fiksācijas punktu. Sacensībās sportisti sacenšas pa pāriem, kāpjot pa identiskiem maršrutiem. Maršruti ir vienādi gan sievietēm, gan vīriešiem un netiek mainīti. Šī ir disciplīna, kurā uzstāda pasaules rekordus.

2024. gada olimpiskajās spēlēs Parīzē sievietes konkurencē pasaules rekordu uzstādīja Polijas sportiste Aleksandra Mirosława (Aleksandra Mirosława), veicot maršrutu 6,06 sekundēs. Savukārt vīriešu konkurencē pasaules rekordu uzstādīja ASV sportists Samuels Vatsons (Samuel Watson), veicot maršrutu 4,75 sekundēs. Ātruma disciplīnas kāpējiem ir īpaši attīstīta eksplozivitāte un dinamika.



9. att. Grūtā kāpšana (J. Popova)



10. att. Bouldering (E. Gruzītis)

**Grūtā kāpšana** (9. att.) ir disciplīna, kurā sportisti sacenšas, kāpjot pa sienu ar dažādu slīpumu un reljefu, izmantojot apakšējo drošināšu. Sacensībās kāpšanas sienas minimālais augstums ir 12 metri, bet minimālais maršruta garums – 15 metri. Kāpējiem ir noteikts kontrollaiks 6 minūtes un tikai viens mēģinājums maršrutā. Mērķis – sasniegt maršruta pēdējo aizķeri. Uzvar tas, kurš maršrutā ir uzkāpis visaugstāk. Atšķirībā no ātruma kāpšanas grūtajā kāpšanā maršruti vienmēr tiek mainīti, nekad neatkārtojas, un kāpējiem tie iepriekš nav zināmi. Šīs disciplīnas kāpējiem ir īpaši attīstīta izturība un spēks.

**Bouldering** (10. att.) ir disciplīna, kurā sportisti kāpj pa īsiem, sarežģītiem maršrutiem, kas nepārsniedz 4 līdz 5 metru augstumu. Kāpšana notiek bez drošības inventāra, drošināšanai izmantojot matračus, kas novietoti pie sienas. Mērķis ir ierobežotā laikā veikt pēc iespējas vairāk maršrutu ar mazāku mēģinājumu skaitu. Sacensībās parasti ir 3 līdz 5 maršruti, un katrā maršrutā maksimāli ir 12 aizķeres, kuras izmantojamas rokām. Vidēji maršrutā ir 4 līdz 8 roku pārtvērieni. Kāpējiem, kas sacenšas boulderinga disciplīnā, ir īpaši attīstīts spēks, spēka izturība un dinamika.

Sacensību formāts kāpšanas sportā Tokijas un Parīzes olimpiskajās spēlēs atšķiras no čempionātiem un kausu posmiem. Tokijas olimpiskajās spēlēs sportisti sacentās par vienu medaļu komplektu kombinētajā disciplīnā, un uzvarēja sportists, kurš uzrādīja augtāko rezultātu visu trīs disciplīnu kopvērtējumā. Savukārt Parīzē sportisti sacentās par diviem medaļu komplektiem – ātruma kāpšanas disciplīnā un kombinētajā disciplīnā, kas apvienoja grūtās kāpšanas un boulderinga disciplīnas.

## 4. DROŠĪBAS TEHNIKAS NOTEIKUMI KĀPŠANAS NODARBĪBĀS

- Konsultācija ar ārstu. Pirms nodarbību uzsākšanas ieteicams konsultēties ar ārstu, īpaši gadījumos, ja bijušas sirds vai asinsvadu slimības, muguras un locītavu traumas vai citas nopietnas saslimšanas. Dalībniekiem regulāri jāseko līdzi savam veselības stāvoklim.
- Instruktoru norādījumu ievērošana. Dalībniekiem jāklausa instruktoru norādījumi, un, izvēloties kāpšanas maršruta grūtības pakāpi, jānovērtē sava sagatavotība.
- Drošības zonas ievērošana. Aizliegts sēdēt vai gulēt uz paklāja tuvāk par 2 metriem no kāpšanas sienas, kamēr citi veic kāpšanas vingrinājumus.
- Nokāpšana un pareiza nolēkšana no kāpšanas sienas. Iesakām no kāpšanas sienas nokāpt, nevis nolēkt. Dalībniekam ir jāizvērtē, no cik liela augstuma viņi var nolēkt, piezemējoties droši un netraumējoties. Nedrīkst lēkt no sienas, piezemējoties uz taisnām kājām. Nolecot ir jāietupstas ceļgalos un jāspēj sagrupē ķermeni tā, lai paliktu stāvus vai tupus stāvoklī. Ja dalībnieks jūt, ka šādu stāvokli noturēt neizdosies, jāveic pārvēliens uz sānu, piekļaujot roku ķermenim, lai nenokristu uz elkoņa un šādi sevi pasargātu no elkoņa vai pleca traumas, vai pārvēliens uz muguras, noapaļojot to, kā gatavojoties mest kūleni.
- Iesildīšanās. Lai izvairītos no traumām, pirms fiziskām nodarbībām ieteicams veikt iesildīšanos, sagatavojot cīpslas, dzislas un muskuļus gaidāmajai slodzei.
- Hiģiēnas noteikumi. Nodarbībās jāierodas sporta apģērbā un tīros maiņas sporta apavos. Pēc nodarbības jāsakārto izmantotais inventārs, ja nepieciešams, jānotīra drošības paklāji un kāpšanas aizķeres. Uz kāpšanas sienas aizliegts kāpt ar plikām kājām vai zeķēs, obligāti jālieto sporta vai specializētie kāpšanas apavi.
- Rotu noņemšana. Nodarbību laikā aizliegts nēsāt gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u. c. rotas – tās jānoņem. Nedrīkst lietot sporta apģērbu ar metāla elementiem, piespraustām nozīmītēm u. tml., kas varētu aizķerties aiz kāpšanas aizķerēm.
- Ēšanas aizliegums. Nodarbību laikā nedrīkst ēst un košļāt košļājamo gumiju.
- Aizliegtas apreibinošas vielas. Jebkāda veida apreibinošo un narkotisko vielu ienešana vai lietošana sporta zāles telpās ir stingri aizliegta. Tāpat arī ir aizliegts reibuma stāvoklī atrasties uz kāpšanas sienas.
- Pulverveida magnēzija lietošana. Iesakām informēt dalībniekus, ja nodarbību laikā sporta zālē tiek izmantots pulverveida magnēzijs roku slīdēšanas mazināšanai (tas tiek izmantots arī citos sporta veidos – svarcelšanā, sporta vingrošanā u. c.). Dalībniekiem ar alerģijām, astmu un elpceļu slimībām šāda informācija var būt svarīga. Pirmā palīdzība traumā gadījumā. Ja dalībnieks nodarbības laikā gūst traumu, nodarbība jāpārtrauc un jāsniedz pirmā palīdzība. Ātrā (neatliekamā) medicīniskā palīdzība tiek izsaukta pēc instruktora vai cietušā lēmuma, ja medicīniskais personāls uz vietas nav pieejams.

## 5. KĀPŠANAS TEHNIKAS PAMATI

Pirms kāpšanas tehnikas apguves jāsāk ar iesildīšanos. Jāizpilda standarta komplekss visu locītavu iesildīšanai (pirkstu, plaukstu, elkoņu, plecu locītavu, vidukļa, gūžu, ceļu, potīšu locītavu). Iesildīšanās ietver arī kardiovingrinājumus, palēcienus un skriešanu uz vietas. Noderīgi ir koordināciju un līdzsvaru attīstoši vingrinājumi.

Sporta veida tehnika ir paņēmieni un darbību kopums, kas katrā sporta veidā nodrošina efektīvu uzdevumu izpildi. Jo labāka ir sportista tehnika, jo racionālākas un efektīvākas ir viņa kustības, jo augstāki rezultāti ir sasniedzami. Kāpšanas sports ir koncentrēts uz dažāda veida kustībām. Laba tehnika dod iespēju mazāk piepūlēties, ekonomēt spēkus un bez vajadzības neizmantot maksimālu piepūli, tādā veidā ietaupot enerģiju. Tehniska kāpšana – tā ir precīza roku un kāju darbība, plastiskas kustība, precīzas ķermeņa pozas, noteikts kustību ritms. Kāpējam ar labu tehnisko sagatavotību ir pareizi koordinētas kustību iemaņas, kas kāpšanas procesā veicina ekonomisku darbaspēju realizēšanu, taupot spēku un samazinot enerģijas patēriņu.

### 5.1. KĀPŠANAS PAMATKUSTĪBAS

Ikdienā, lai cilvēks spētu normāli pārvietoties, pārvietošanās pamatkustības sākas no kājām: kāju saliekšana, iztaisnošana, kāpjot pa pakāpieniem vai pieceloties no krēsla vai gultas, sevis piecelšana ar kāju iztaisnošanas palīdzību. Tieši tāpat uz kāpšanas sienas kāpšanas pamatkustības sākas no kājām (11. att.). Atrodoties un pārvietojoties uz kāpšanas sienas, kājas ir spēcīgākais atbalsta punkts. Attiecīgi, pielāgojoties kāju darbībai un spiešanai uz augšu, tālākai kustībai pieslēdzas cilvēka ķermeņa korpuss jeb centrs, ar kura palīdzību kāpējs virza ķermeni uz augšu vai uz sāniem, un kāpējs iesaista kustībā rokas (12. att.).



11. att. Kustības sākums no kājām



12. att. Pabeigta kustība, kad ir iesaistīta arī roku darbība

Kāpjot un izdarot kustības, gurnus jācenšas turēt tuvāk sienai (12. att.).

Kāpšanas kustību laikā kāpēja rokas tiek iztaisnotas un saliektas. Kāpjot rokas pēc iespējas jācenšas turēt iztaisnotā stāvoklī, jo īpaši vadošo roku, kuru virza uz augšu. Sevišķi svarīgi tas ir, kāpjot pa sienu ar negatīvu leņķi – tādējādi rokas tik ātri nenogurst (*13. att. un 14. att.*).



*13. att. Vadošā roka taisna*



*14. att. Vadošā roka taisna, kāpjot pa sienu ar negatīvu slīpumu*

Kad rokas ir saliektā pozīcijā, jāseko līdzi, lai elkoņi būtu vērsti uz leju, kā pievelkoties pie stieņa (*15. att.*). Saliecot roku, elkoņu turēšana virzienā uz leju ļauj noslogot aizķeri ar pilnu tvērienu un novērš pirkstu noslīdēšanu no aizķeres (*16. att.*).



*15. att. Elkonis pareizi vērsts uz leju*



*16. att. Aizķeres noslogošana – pilns tvēriens*

Parasti elkoņus nevērš uz aizmuguri vai uz augšu (*17. att.*), jo, veicot šādas kustības, rokas plaukstu daļa un pirksti nostājas paralēli elkonim, un aizķeres noslogojums atslābst, kā rezultātā ir liela iespējamība, ka kāpējs nokritīs, pirkstiem noslīdot no aizķeres (*18. att.*).



17. att. Nepareizi vērsti elkoņi



18. att. Nepareiza elkoņa stāvokļa dēļ atslābis aizķeres tvērtienas

Veicot kustību no kājas, ar kājas spēka un ķermeņa korpusa palīdzību ķermenis tiek virzīts uz augšu. Pēc tam spēks tiek vairāk pārlikts uz rokām, ar kurām tiek satvertas nākamās aizķeres, kas atrodas augstāk. Tad atkal svaru maksimāli pārnēs uz kājām, iztaisnojot rokas.

Kāpšanas laikā roku turēšana saliektā pozīcijā samazina potenciālu uzkāpt augstāk (19. att.).

Turot roku taisnu un kustību veicot no saliektas kājas, tās iztaisnošanas laikā spiežot ķermeni augšup un vienlaicīgi saliecot taisno roku, ķermenim ir potenciāls virzīties uz augšu (20. att.).

Iepriekš aprakstītās kustības ir statiskas kustības.



19. att. Nav potenciāla virzīties uz augšu, jo rokas ir saliektā stāvoklī



20. att. Ir potenciāls veikt kustību, virzīties uz augšu

Dinamiskās kustības var būt aizķeru satveršana, ko veic, iešūpojot ķermeni ar gurnu palīdzību, vai arī virzīšanās augšup, ietupstoties celgalos un stumjot sevi uz augšu ar kāju atspēriena spēku bez izteikta lēciena (21. un 22. att.), tāpat tas var būt lēcieni uz konkrētu aizķeri (23., 24. un 25. att.). Dinamisku kustību var veikt arī no pozīcijas, karājoties rokās – iešūpojot ķermeni un izdarot lēcieni uz konkrētu aizķeri, vai arī veicot pārvietošanos pa vairākām formām vai aizķerēm ar mērķi sasniegt un noturēties pie konkrētas aizķeres vai formas (26., 27. un 28. att.).



21. att. Dinamiskas kustības sākuma pozīcija



22. att. Pabeigta dinamiska kustība, bez lēciena satverot aizķeri





23. att. Gatavošanās lēcienam uz konkrētu aizķeri



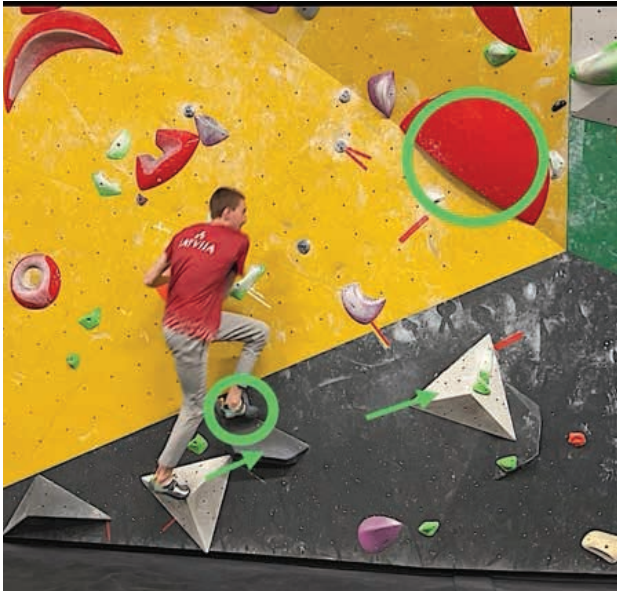
24. att. Lēciena kustība



25. att. Noteikto aizķeru fiksācija, noslēdzot lēciena kustību



26. att. Pārvietošanās pa formām, lai sasniegtu konkrētu aizķeri



27. att. Pārvietošanās – skrējiena – pa formām



28. att. Konkrētās aizķeres fiksācija pēc pārvietošanās (skrējiena) pa formām

## 5.2. ĶERMEŅA ATBALSTA PUNKTI UZ KĀPŠANAS SIENAS

Apgūstot kāpšanas pamatus un kāpjot pa kāpšanas sienu, mērķis ir nenokrist un uzkāpt. Lai to spētu izdarīt iesācējs, kurš kāpšanu ir tikai sācis apgūt, viņam pie sienas ir nepieciešams noturēt pēc iespējas vairāk atbalsta punktu – tas nozīmē trīs no četriem pamata atbalsta punktiem (divas kājas un divas rokas) (29. att.). Pārvietojot vienu roku uz augšu, pie sienas paliek otra roka un divas kājas (30. att.), savukārt, paceļot vienu no kājām, uz sienas paliek abas rokas un viena kāja (31. att.). Ja kāpējs šo tehniku ievēro, viņš uz sienas var justies pietiekami stabili, kas ar laiku dod iespēju atslābināties. Šādā veidā kāpēja kustības ar laiku paliek plūstošas un vieglas. Kad atrodoties uz sienas, ir sasniegta brīva, nesaspringta kustību izpilde, var sākt izmantot arī divu atbalstu punktu tehniku, kad vienlaicīgi pārvieto pretējo roku un pretējo kāju, piemēram, veicot kustību no saliekta labās kājas un taisnas kreisās rokas (32. att.). Protams, ne vienmēr, kāpjot maršrutus, ir iespējams pielietot šīs tehnikas pamatkustības, jo maršruts ar nodomu ir veidots savādāk – tādējādi arī veidojas maršrutu grūtības pakāpes. Sarežģītāki maršruti ir veidoti tā, lai kustības būtu grūti izpildāmas, līdz ar to kāpējam jābūt ļoti sagatavotam fiziskā, tehniskā un arī psiholoģiskā līmenī. Kāpējam ir jābūt pārliecībai par savām fiziskajām spējām, viņam ir jāsaprot, kā tehniski izpildīt kustības, tāpat jābūt ļoti trenētam ķermenim, labam līdzsvaram un koordinācijai.



29. att. Četri atbalsta punkti uz sienas



30. att. Trīs atbalsta punkti uz sienas (divas kājas, viena roka)



31. att. Trīs atbalsta punkti uz sienas (divas rokas, viena kāja)



32. att. Divi atbalsta punkti uz sienas, kustība no saliektais labās kājas un taisnas kreisās rokas

### 5.3. KĀJU NOVIEĻOŠANA UZ AIZĶERĒM

Precīza kāju novietošana uz aizķerēm ir svarīga. Kāpjot vēlams izmantot speciālus kāpšanas apavus – kāpšanas kurpes. Kāpšanas kurpēm ir akcentēts kurpes purngals līdz pēdas vidusdaļai un papēdis. Tieši šīs divas kāpšanas kurpes pēdas daļas tiek izmantotas, kāpjot pa kāpšanas sienu. Kājas uz aizķerēm novieto, kurpes purngalu vēršot pret sienu (33. un 34. att.). Likt uz aizķeres pilnu pēdu, vēršot to pret sienu ar ārmalu vai iekšmalu, ir nepareizi (35. un 36. att.). Uz aizķeres novietojot pret sienu vērstu kurpes purngalu, kāpējam ir iespēja pārvaldīt savu ķermeni, brīvi kustoties uz visām pusēm. Savukārt, ja kājas uz aizķerēm liek uz pilnas pēdas, pret kāpšanas sienu vēršot pēdas ārmalu vai iekšmalu, kāpējs nobloķē iespēju ķermenim brīvi kustēties un paliek neērtā pozīcijā, kas bieži noved pie kāpēja kritiena no sienas. Jo mazākas ir aizķeres, pa kurām kāpējam ir jākāpj, jo precīzāk ir jānovieto kājas uz tām. Atkarībā no pozīcijas, kas jāieņem, uz mazām aizķerēm precīzi novieto kāpšanas kurpes pašu purngalu vai nelielu purngala sānu malas daļu (37. un 38. att.).

Novietojot kājas uz aizķerēm, ir svarīga precizitāte, koordinācija un līdzsvara izjūta. Jācenšas kājas uz aizķerēm novietot precīzi, nesitot tās pret sienu.



33. att. Pareiza kāpšanas kurpes novietošana uz aizķeres



34. att. Pareizs kāju novietojums uz aizķerēm



35. att. Nepareizi novietotas kājas ar iekšējo malu pret sienu



36. att. Nepareizi novietotas kājas ar iekšējo un ārējo malu pret sienu.



37. att. Precīzi novietots kāpšanas kurpes purngals uz mazas aizķeres



38. att. Precīzi novietota neliela kāpšanas kurpes purngala sānu malas daļa uz mazas aizķeres

## 5.4. KĀJU MAIŅA UZ AIZĶERĒM

Kāpjot pa kāpšanas sienu, bieži ir situācijas, kad uz aizķerēm ir jāveic kāju maiņa. Šādos gadījumos kāju maiņas tehnika ir atkarīga no tā, cik liela ir aizķere, uz kuras kājas ir jāsamaina. Ja aizķere ir pietiekoši liela, lai uz tās varētu novietot abas kājas, tad kāju maiņu var veikt, uzmanīgi un precīzi novietojot otru kāju blakus uz aizķeres jau stāvošai kājai un pēc tam pirmo kāju pārlīdīt tālāk vai augstāk uz citas aizķeres (39., 40., 41. un 42. att.). Ja aizķere ir vidēji liela vai maza un uz tās nevar samainīt kājas, novietojot tās blakus vienu otrai, tad viena kāja tiek novietota virs otras, nedaudz it kā uzkāpjot uz otras kājas purngala. Pēc tam apakšējā kāja lēni tiek noņemta (noslidināta) no aizķeres, vienlaikus ar augšā esošo kāju kāpējams ir jānostājas uz aizķeres (43., 44. un 45. att.). Šo kustību veic mierīgi. Galvenais ir neizmantojot palēcienus no vienas kājas uz otru, jo, ja aizķere ir maza, tad ir lielāka iespējāmība netrāpīt precīzi uz aizķeres un nokrist no sienas.

Lai uzlabotu kāju maiņas tehniku uz aizķerēm, nepieciešams to praktizēt – bez palēciena, precīzi un mierīgi samainot kājas.

Tehnisko sarežģītību palielina, treniņam izvēloties arvien mazākas kājas atbalstošās aizķeres.



39., 40., 41., 42. att. Kāju maiņas process uz aizķeres, kur var novietot vienu kāju blakus otrai



43., 44., 45. att. Kāju maiņas process uz nelielas vai mazas aizķeres, kur nevar novietot vienu kāju blakus otrai

## 5.5. KĀPŠANA PA RELJEFA FORMĀM

Kāpjot pa kāpšanas sienas reljefa formām, kāju novietošanu uz tām veic savādāk, nekā uz aizķerēm. Liekot kāju uz formām, izmanto kāpšanas kurpes pēdas priekšējo daļu, kuru novieto uz reljefa virsmas un noslogo reljefu virzienā uz leju, iespiežot kāju reljefa virsmā. Noslogot reljefu var divos veidos – noslogot kāju virzienā uz leju, pašam stāvot uz kurpes priekšējās daļas ar piepaceltu papēdi (46. att.), vai noslogot kāju virzienā uz leju, arī papēdi vēršot uz leju (47. att.). Kuru veidu izvēlēties, ir atkarīgs no katra kāpēja individuāli, kā arī to var iespaidot leņķis, kādā ir pieskrūvēta reljefa forma.



46. att. Forma noslogota, stāvot ar piepaceltu papēdi



47. att. Forma noslogota, ar papēdi vēršot uz leju

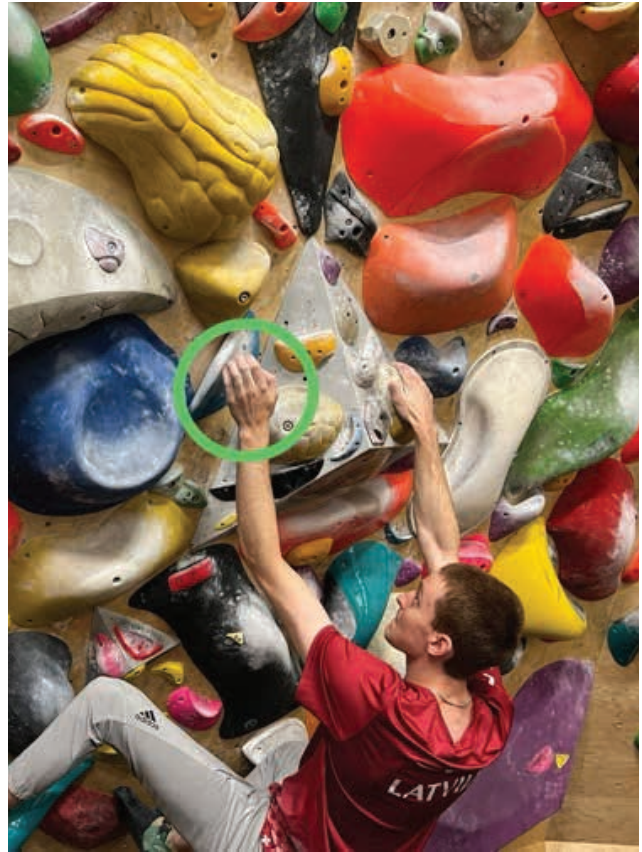
## 5.6. ROKU MAIŅA UZ AIZĶERĒM

Mainot rokas uz aizķerēm, tas jā dara, precīzi un mierīgi atbrīvojot vietu otras rokas pirkstiem, lai radītu iespēju pārlikt roku uz citu aizķeri (48., 49., 50. att.).



48., 49., 50. att. Roku maiņas process uz nelielas aizķeres, kur nevar novietot vienu roku blakus otrai

Rokas uz aizķerēm ir jānovieto precīzi un koordinēti, lai aizķeri varētu noslogot uzreiz pēc pirmā tvēriena, nevis vairākkārtīgi mēģinot aizķeri pārtvert (51., 52., 53. un 54. att.).



51., 52., 53., 54. att. Precīzs roku novietošanas process uz aizķerēm

## 5.7. AIZĶERU NOSLOGOŠANA UN TVĒRIENU VEIDI

Aizķeru noslogošana un tvērienu veidi atšķiras atkarībā no aizķeru veida un to izvietojuma uz kāpšanas sienas. Aizķeru noslogošana gandrīz vienmēr ir jāveic tajā virzienā, kurā ir vērsta tās aktīvā daļa (kā tā ir pieskrūvēta pie sienas), ar ķermeni ieņemot atbilstošu pozīciju un sagatavojoties nākamajai kustībai (55. un 56. att.).



55. att. Pareizs aizķeres noslogošanas virziens



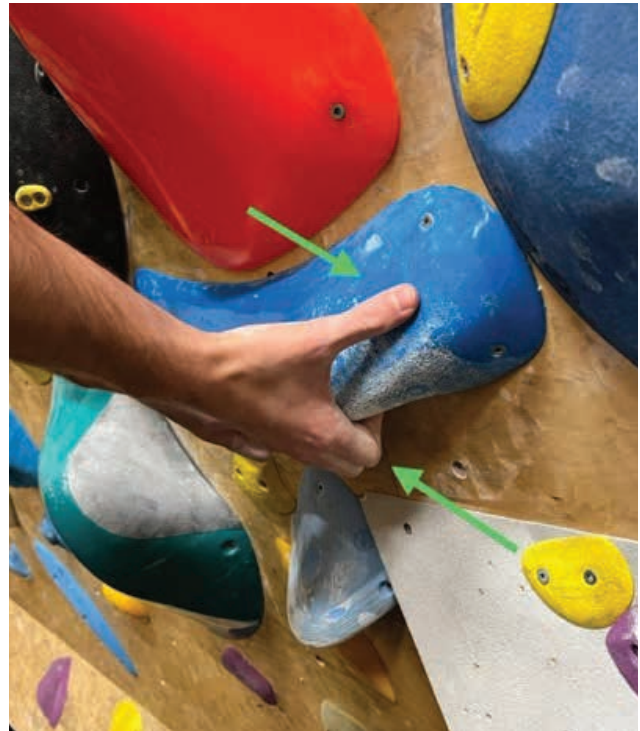
56. att. Nepareizs aizķeres noslogošanas virziens

Ir aktīvie un pasīvie tvērieni. Aktīvo tvērienu laikā aizķeres tiek noslogotas, izmantojot saliektus pirkstus un pirkstu galus, izmantojot pirkstu falangu spēku. Tādu tvērienu izmanto, satverot, piemēram, kabatveidīgas aizķeres, kuras var noslogot no augšas, izmantojot parastu pilno tvērienu (57. att.), un no apakšas, ja, piemēram, kabatveidīga aizķere pie sienas ir pieskrūvēta ar atvērto daļu uz leju. Šādu aizķeri slogo ar tvērienu, pagriežot plaukstu otrādi, kad rokas četri pirksti ir apakšā un aizķere ar īkšķi vēl papildus var tikt saspiesta no augšpuses (58. att.). Šādu pašu tvērienu var izmantot rokturiem, kurus var satvert no visām pusēm un noslogot dažādos veidos, caurumveida aizķerēm, ko slogo ar vienu, diviem vai tik pirkstiem, cik var ielikt aizķeres caurumā (59. att.), vai mazām aizķerēm – mizeriem – un aizķerēm ar taisnu aktīvo slogošanas daļu (60. att.), kuras var noslogot atvārtā tvērienā, pusbvērienā, pilnā tvērienā un aizvērtā tvērienā (61., 62., 63. un 64. att.). Tāpat aizķeres aktīvā daļa var būt pieskrūvēta uz sāniem, tad ir jāieņem attiecīga ķermeņa pozīcija, lai spētu noslogot aizķeri (55. att.).





57. att. Kabatveida aizķeres slogošana ar parasto tvērienu



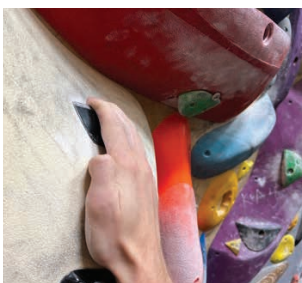
58. att. Kabatveida aizķeres slogošana no apakšas, papildus no augšas saspiežot to ar īkšķi



59. att. Caurumveida aizķere, ko slogo ar tik pirkstiem, cik var ielikt aizķeres caurumā



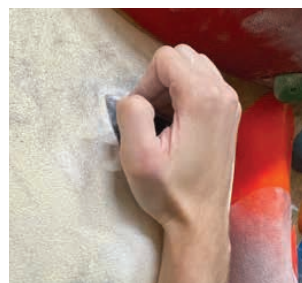
60. att. Aizķere ar plakanu aktīvās daļas virsmu



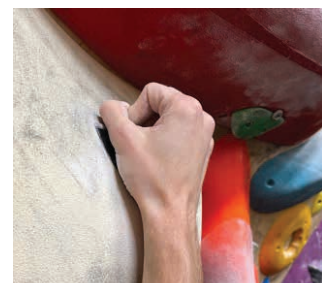
61. att. Atvērts tvēriens



62. att. Pustvēriens



63. att. Pilns tvēriens



64. att. Aizvērts tvēriens

Pašvais tvēriens, savukārt, ietver plaukstas darbību un pastiprinātu plaukstas locītavas iesaistīšanu aizķeru noslogošanā (65. att.). Slogojot aizķeri, plauksta tiek novietota uz aizķeres un aizķere tiek slogota tajā virzienā, kurā tā ir pieskrūvēta pie sienas (66. att.). Atkarībā no maršruta dažādības un grūtības pakāpes, mēdz būt situācijas, kad aizķeres jāslugo, izmantojot specifiskus kāpšanas tehnikas elementus, piemēram – plaukstas spiedienu, kas vērsts uz āru vai uz iekšu (kompresija), vai uz leju. Šāds aizķeru slogošanas veids var būt pretrunā ar to, ka aizķere tiek slogota virzienā, kurā tā ir pieskrūvēta pie sienas (67., 68. un 69. att.).



65. att. Pasīvais tvēriens



66. att. Pasīvais tvēriens



67. att. Labās rokas plauksta spiediens vērsts uz leju, bet kreisās – uz āru



68. att. Plauksta spiediens vērsts uz āru



69. att. Plauksta spiediens vērsts uz iekšu (kompresija).

## 6. TRAVERSA

# KĀPŠANAS METODIKA

Traverss ir kāpšana pa sienu horizontāli. Traversa kāpšana ir ērta treniņa metode, jo to vienlaicīgi uz vienas sienas var darīt vairāki cilvēki un nav jāizmanto drošināšana. Uz traversa sienas ir ērti mācīties kāpšanas tehniskos elementus, kā arī trenēt izturību. Lai kāptu traversu, sienai nav obligāti jābūt specializētai traversa sienai, to var darīt arī uz grūtās kāpšanas sienas vai boulderinga sienas. Galvenais nosacījums – lai pie sienas ir atbilstoša biezuma drošības paklājs.

### **TRAVERSA KĀPŠANAS VEIDI**

**1. BRĪVAIS TRAVERSS** – kāpšana uz sāniem, brīvi izmantojot jebkuru aizķeri un vienlaicīgi koncentrējoties uz kāpšanas tehniku ar mērķi uzlabot efektivitāti: kāpt ar mazāku spēka patēriņu (**70. un 71. att.**). Ja kāpējs nokrīt, viņš drīkst atsākt no tās vietas, kur nokritis. Trenera uzdevums ir izanalizēt, kādēļ cilvēks nokrita: vai trūka tehniskās iemaņas, vai fiziskā sagatavotība, izdarīt secinājumus un dot atbilstošus tālākos treniņu norādījumus.



*70. un 71. att. Brīvais traverss*

**2. KRUSTENISKAIS TRAVERSS** – kāpšana uz sāniem, veicot krusteniskas kustības ar rokām un kājām: pārkrustojot rokas un kājas vienu pāri otrai, nākamajā kustībā tās tiek atkrustotas. Šī kāpšanas metode trenē pareizu ķermeņa pozicionēšanu brīdī, kad notiek atkrušošanas kustība. Kā vieglāku variantu krustenisko traversu var veikt, traversā krustojot tikai rokas.

**3. IEROBEŽOTAS AIZĶERES ROKĀM**, neierobežojot aizķeres kājām. Šīs metodes mērķis ir trenēt kāpēja tehnisko un fizisko sagatavotību, katrā piegājienā izvēloties sarežģītākas aizķeres. Ierobežojumu nosaka treneris. Ir vairāki ierobežojumu veidi:

- kāpjot traversu, ar rokām izmanto noteiktas krāsas aizķeres;
- kāpjot traversu, izmanto ierobežotu sienas daļu – to var atzīmēt ar lenti vai arī ar kāpēju atrunāt atļauto kāpšanas zonu;
- kāpjot traversu, izmanto aizķeres, kuras ir iepriekš atzīmētas ar lenti, kritiņu vai speciāliem magnētiem, ko piestiprina pie aizķeres.

**4. IEROBEŽOTAS AIZĶERES ROKĀM UN KĀJĀM.** Nosacījumi un ierobežojumu veidi tie paši, kas minēti iepriekšējā punktā, tikai papildus ierobežojumi tiek noteikti arī kājām. Tādā veidā tiek palielināta sarežģītība, jo arī kājas jāliek uz noteiktām aizķerēm.

**5. ROKU MAIŅA – TRAVERSS** tiek veikts ar nosacījumu, ka uz katru kustību rokas tiek apmainītas. Mērķis ir noiet traversu ar sienu ar pēc iespējas mazāku kritienu skaitu.

**6. KĀJU MAIŅA – TRAVERSS** tiek veikts ar nosacījumu, ka uz katru kustību tiek apmainītas kājas. Mērķis ir noiet traversu ar pēc iespējas mazāku kritienu skaitu.

**7. DARBOŠANĀS PĀROS UZ TRAVERSA SIENAS** – kāpējam ar koka nūjas vai lāzera palīdzību uz sienas tiek norādīta katra aizķere, kuru tas drīkst izmantot. Pēc traversa noiešanas partneri mainās vietām. Šī uzdevuma mērķis ir trenēt kāpēja tehnisko un fizisko

sagatavotību.

### **8. TEHNIKAI "TRĪS SEKUNDES":**

**1. variants** – dalībnieki pa sienu kāpj uz augšu vai sāniem, izmantojot visas aizķeres, bet pirms aizķeres satveršanas roka "sastingst" uz trim sekundēm, tad atkal "sasilst", lai satvertu aizķeri. Svarīgi, lai roka "sastingtu" tieši pirms aizķeres satveršanas. No sienas nokāpj, brīvi izmantojot visas aizķeres. Spēles dalībnieku uzdevums ir veikt 10-15 šādus kāpšanas piegājienus;

**2. variants** – kāpj pa konkrētiem maršrutiem, roka "sastingst" pirms katras aizķeres satveršanas;

**3. variants** – uzdevumu iespējams veikt, ne vien kāpjot augšup, bet arī traversā.

### **KĀPŠANAS TEHNIKAS UZLABOŠANAI – "KORĶI" UZ AIZĶERĒM:**

uz kāpšanas sienas – uz aizķerēm – novieto korķus vai kādus citus priekšmetus. Kāpējam kāpjot ir jāizmanto šīs aizķeres. Uzdevums ir nenomest uz aizķeres novietoto priekšmetu. Priekšmeti var būt novietoti uz aizķerēm, kuras ir jāizmanto gan rokām, gan kājām. Lai sarežģītu uzdevumu, kāpējam uz aizķerēm, kur novietoti priekšmeti, ir jāveic kāju vai roku maiņa,

## 7. SPĒLES

Spēlēs izmantoti vispārināti noteikumi, tos var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai vai vietai.

### AUGSTĀK PAR ZEMI

Iesildīšanās daļai vispiemērotākā "ķereņu" veida spēle.

Ķērējs nedrīkst pieskarties bēdzējam, ja bēdzējs ir uzkāpis uz sienas (augstu kāpt nedrīkst, vienkārši jāpakāpjas uz tuvākās aizķeres). Uz sienas drīkst atrasties 3-5 sekundes, pēc tam ir jāmaina vieta. Ja visi bēdzēji ir uzkāpuši uz sienas, tad ķērējs drīkst pieskarties jebkuram. Šo spēli var spēlēt ar izslēgšanu no spēles (ja ķērējs dalībnieku noķer) vai vienkārši mainot ķērēju.

### "AKMENS, ŠĶĒRES, PĀPĪRĪT'S"

Tiek izveidotas 2 komandas, katra nostājas savā sienas galā. Pa vienam cilvēkam no katras komandas sāk kāpt traversu, katrs no savas sienas puses. Satiekoties abi izspēlē "Akmens, šķēres, papīrīt's". Akmens uzvar šķēres, šķēres uzvar papīru, papīrs uzvar akmeni (72. att.). Tas, kurš zaudē, iet no sienas nost un stājas savas komandas rindas galā, lai turpinātu spēli, un nākamais no zaudētāja komandas sāk traversu pretī uzvarētājam. Kad abi satiekas, atkal izspēlē "Akmens, šķēres, papīrīt's". Uzvarētājs turpina, zaudētājs stājas savas komandas rindas galā. Tas, kuram izdodas noiet visu traversu bez zaudēšanas, pabeidz spēli. Spēle beidzas, kad visi kādas komandas dalībnieki pabeidz pilnu traversa distanci, vai arī uzvar tā komanda, kurā paliek mazāk dalībnieku, ja ir laika ierobežojums.



72. att. Spēle "Akmens, šķēres, papīrīt's"

### "NOĶER MANI, JA VARI!"

Divi dalībnieki sagatavojas kāpšanai. Pirmais sāk kāpt, tikmēr otrs lēnām izskaita līdz pieci un sāk kāpt pakaļ pirmajam. Otrā dalībnieka uzdevums ir panākt pirmo un viņam pieskarties. Ja pirmais kāpjot nokrīt no sienas, tas nozīmē, ka otrais dalībnieks ir uzvarējis, kaut arī nav pirmo noķēris. Pirmā dalībnieka mērķis ir sasniegt otru sienas malu, nenokrītot un netiekot noķertam.

### "ŽETONU CĪŅA"

Tiek izveidotas divas komandas. Katrai komandai ir savs trauks ar žetoniem. Žetonu vietā derēs arī bumbiņas vai kāds cits

priekšmets. Sākumā abos traukos ir vienāds žetonu vai bumbiņu skaits. Vēlams, lai žetonu vai bumbiņu būtu tikpat daudz, cik ir dalībnieku komandā. Bērnu uzdevums ir uzkāpt pa sienu līdz augšai un pilnībā nokāpt līdz apakšai. Kad tas ir izdarīts, drīkst vienu bumbiņu no sava trauka pārvietot pretinieku komandas traukā. Komandu mērķis ir kāpt vairāk un ātrāk par pretiniekiem, lai, beidzoties laikam (5-7 minūtes) komandai būtu mazāk bumbiņu kā pretiniekiem.

### **“NEREDŽĪGAIS ALPĪNISTS”**

Kāpējam uz sienas tiek aizsietas acis. Otrs pārinieks viņu vada, dodot konkrētas norādes par nepieciešamo aizķeru atrašanās vietām gan rokām, gan kājām. Šī uzdevuma mērķis ir veicināt sadarbību starp dalībniekiem, tādēļ aizķeres ieteicams dot tādas, kurās kāpējam būs vieglāk noturēties un nenokrist no sienas (73. un 74. att.).



73. un 74. att. Darbs pāros “Neredzīgais alpīnists”

### **“PASLĒPTIE DĀRGUMI”**

Grupa tiek sadalīta divās komandās. Vienai no komandām tiek izdalīti maza izmēra dārgumi: tie var būt bumbiņas no papīra, skrūvju blīves, klucīši u. c. Vienai komandai ir uzdevums 2 minūšu laikā tos paslēpt uz kāpšanas sienas aizķerēm, bet otrai komandai ir uzdevums 4 minūšu laikā atrast visus noslēptos dārgumus.

### **ATMIŅA**

Uz kāpšanas sienas novieto aizklātu tabulu ar simboliem vai cipariem (režģī 3 x 3, 4 x 4 vai ...). Dalībniekiem jāaizkāpj līdz aizklātajai tabulai, jāatceras pēc iespējas vairāk simbolu un jāpārzīmē tie savā blociņā starta vietā. Šo spēli var spēlēt uz augstās sienas vai horizontālas kāpšanas sienas.

### **MIERA KAUSS**

Uz lapiņām uzraksta atsevišķus šo divu vārdu (“miera kauss”) burtus un lapiņas sajauktā secībā uzlīmē uz kāpšanas sienas. Uzdevums ir kāpjot pieskarties visiem burtiem pareizā secībā, izveidojot vārdu salikumu “miera kauss”. Parasti šo uzdevumu pilda uz laiku.

### **ADD ON JEB PIEVIENO KUSTĪBU**

Pirmais dalībnieks uz kāpšanas sienas veic 1-2 kustības. Otrajam tās jāatkārto un jāpievieno vēl 1-2 kustības. Spēlē līdz dalībnieki aizmirst secību vai arī kāds nokrīt. Tad spēli sāk no sākuma. Var spēlēt divatā vai komandās.

### **“SPOGULĪT!”**

Ļoti līdzīgi kā iepriekšējā spēlē: divi dalībnieki sagatavojas kāpšanai un izvēlas, kurš būs A un kurš – B. B sāk veikt kustību uz sienas, piemēram, ar kreiso roku paņemt aizķeri. A ir jāizdara tāda pati kustība, tikai savā atrašanās vietā uz sienas, pēc tam B izdara citu kustību, piemēram, ar labo kāju paceļas uz aizķeres, A dara to pašu. Tā abi kāpj 3-5 minūtes, pēc tam mainās ar lomām – A kļūst par rādītāju, bet B par sekotāju.

## TWISTER

Lai spēlētu slaveno *Twister* spēli uz kāpšanas sienas, ir jāveic sagatavošanās darbi. Aizķeres ir jāsakrūvē tā, lai vertikālās līnijās būtu vienādas krāsas aizķeres. Jābūt uzskrūvētām vismaz 4 krāsām (75. att.). Ir jāgatavo pulkstenis vai lapiņas, ar kurām izlozē veicamo kustību – labā roka, kreisā roka, labā kāja, kreisā kāja. Uzvar tas, kuram uz kāpšanas sienas izdodas noturēties visilgāk.



75. att. Sagatavota siena "Twister" spēlei

## "DIENA UN NAKTS"

Treneris dod komandu: "Diena!", un dalībnieki brīvi kustās, kāpjot pa traversa sienu. Kad tiek pateikta komanda: "Nakts!", dalībniekiem ir jāastingst. Ja kāds pakustās, viņš izstājas no spēles. Kad atkal tiek pateikta komanda: "Diena!", dalībnieki atsāk kustēties. Spēli var spēlēt, līdz paliek tikai viens dalībnieks.

## "KRĀSU VIRPULIS"

Pirmajā sarežģītības līmenī treneris nosauc vienas krāsas aizķeri, bet audzēkņiem ir jāatrod jebkura šīs krāsas aizķere un jāspēj pie tās noturēties, kājām atrodoties uz sienas uz jebkuras citas krāsas aizķeres. Kad visi ir atraduši aizķeri un uzkāpuši uz sienas, treneris izskaita līdz trīs, un visi var nokāpt uz zemes. Tad treneris nosauc citu krāsu, un bērniem atkal ir jāsameklē nosauktās krāsas aizķere, jāuzkāpj uz sienas un jānoturas uz tās. Otrajā sarežģītības līmenī treneris jau nosauc divas krāsas, pie kurām aizķerēm ir jāturas. Trešajā un ceturtajā sarežģītības līmenī arī kājas ir jāliek uz nosauktās krāsas aizķerēm.

## 8. MARŠRUTU MAIŅA UZ KĀPŠANAS SIENAS, NEPĀRSKRŪVĒJOT AIZĶERES

Periodiski aizķeres no kāpšanas sienas ir **jānoskrūvē nost, jānomazgā un jāpieskrūvē atpakaļ** citās pozīcijās, veidojot **jaunus** kāpšanas maršrutus. Tas palīdz uzturēt gan sienu tīru, gan dalībnieku interesi par kāpšanu.

Tomēr šādas darbības ir laikietilpīgas, tādēļ ikdienas nodarbībās var mainīt maršrutus / uzdevumus, nemainot esošo aizķeru izvietojumu,

piemēram:

starp aizķerēm novelkot auklu – attiecīgi var kāpt ar rokām zem auklas, ar kājām zem auklas utt.; šādi var veidot joslas, kurās nedrīkst iekāpt;

izmantojot riņķus, florbola nūjas, peldēšanas nūdeles u. c., kuras kāds no dalībniekiem tur un kuru viens gals pieskaras kāpšanas sienai – attiecīgi nūjām jākāpj pāri, jāturas zem nūjām, jālien cauri riņķiem u. tml. *(76. att.)*;

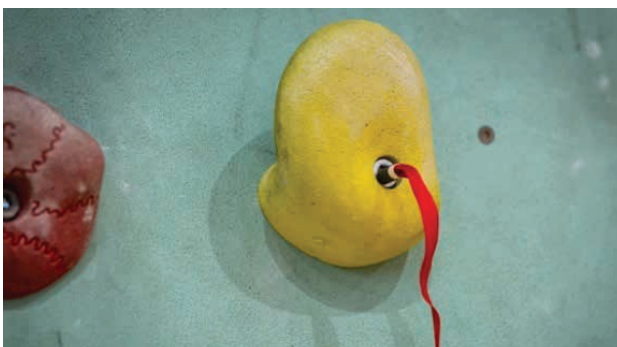
iezīmējot aizķeres ar lapiņām, kuras pēc nodarbības var noņemt; var izmantot līmlentes vai jebko, kas vien pie kāpšanas sienas pielīp;

ierobežojot vienu vai vairāku krāsu aizķeres;

atzīmējot aizķeres ar krāsainiem magnētiem un veidojot no tām kāpšanas maršrutu, vai, gluži pretēji, ar to palīdzību ierobežojot konkrētas aizķeres *(78. att.)*.



76. un 77. att. Riņķa un nūjas izmantošana šķēršļu radīšanai uz kāpšanas sienas



78. att. Ar magnētiem atzīmētas aizķeres



## 9. KĀPŠANAS SPORTA BOULDERINGA DISCIPLĪNAS TIESĀŠANAS NOTEIKUMI

### BOULDERINGS

Boulderings ir kāpšanas sporta disciplīna, kurā sportisti kāpj pa īsiem un sarežģītiem maršrutiem, kas nepārsniedz 4 līdz 5 metru augstumu. Sportisti kāpj bez drošības inventāra, drošināšanai izmantojot speciālus drošības paklājus, kas novietoti uz grīdas pie sienas (79. un 80. att.).



79. att. Pasaules kausa posms Prāgā (2024)



80. att. Pasaules kausa posms Prāgā (2024)

### TIESĀŠANA UN VĒRTĒŠANA

Katru maršrutu jātiesā vismaz vienam tiesnesim. Tiesnesis reģistrē katra dalībnieka maršrutā veikto mēģinājumu skaitu. Tāpat tiesnesis reģistrē, ar kuru mēģinājumu dalībnieks fiksē Zonas aizķeri un ar kuru mēģinājumu dalībnieks veiksmīgi uzkāpj līdz TOP aizķerei. Sacensību dalībnieku uzdevums ir ierobežotā laikā veikt pēc iespējas vairāk maršrutus ar iespējami mazāku mēģinājumu skaitu. Iegūto rezultātu vērtē šādā secībā:

- uzkāpto maršrutu skaits;
- fiksēto zonu skaits;
- mēģinājumu skaits līdz TOP aizķerei;
- mēģinājumu skaits līdz Zonas aizķerei.

Ja dalībnieku rezultāts pēc kāda no kritērijiem ir vienāds, ņem vērā nākamo kritēriju. Ja rezultāts ir vienāds pēc visiem kritērijiem, kvalifikācijā sportisti ieņem dalīto vietu, pusfinālā ņem vērā kvalifikācijas rezultātu un finālā ņem vērā pusfināla rezultātu.

**Rezultāta piemērs:**

"4T 5z 6 5" nozīmē, ka sportists ir uzkāpis 4 maršrutus, fiksējis 5 Zonas, TOP aizķeres sasniedzis ar 6 mēģinājumiem un Zonas aizķeres fiksējis ar 5 mēģinājumiem (81. att.).



81. att. Rezultātu piemērs

**SACENSĪBU MARŠRUTA APZĪMĒJUMS**

Maršrutā atzīmē starta, Zonas un TOP aizķeres. Starta un TOP aizķeru apzīmējumam jābūt vienā krāsā, savukārt Zonas aizķeri atzīmē citā krāsā (82., 83. un 84. att.).



82. att. STARTS



83. att. ZONA



84. att. TOP

**STARTA FIKSĀCIJAS NOSACĪJUMI**

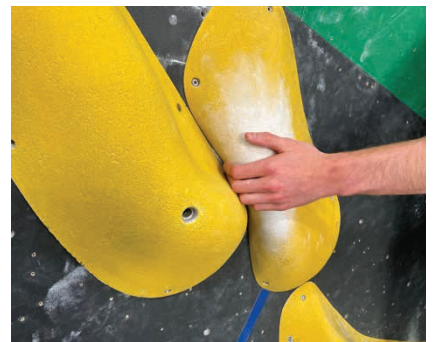
Sportists var izvēlēties, kā fiksēt starta pozīciju, izmantojot visus četrus atzīmētos starta punktus. Pirms maršruta uzsākšanas sportistam ar rokām un kājām obligāti jāfiksē visi četri atzīmētie punkti. Lai ieņemtu starta pozīciju, sportists drīkst pieskarties un izmantot jebkuru kāpšanas sienas virsmu un / vai pieskarties jebkurai "bloķējošai aizķerei" (85., 86. un 87. att.).



85. att. Fiksēta starta pozīcija



86. att. Fiksēta starta pozīcija



87. att. Starta un "bloķējošā" aizķere

**DALĪBNIKA STARTA FIKSĀCIJU VĒRTĒS KĀ NEPAREIZU, JA:**

1. dalībnieks nespēj ieņemt stabilu, kontrolētu pozīciju, novietojot rokas un kājas uz starta aizķerēm (88., 89. un 90. att.);

2. dalībnieks, pirms ieņem stabilu kontrolētu pozīciju ar abām rokām un abām kājām uz starta aizķerēm, izmanto jebkuras aizķeres, makrosus vai formas, kas nav atzīmētas kā starta aizķeres.



88. att. 3 fiksēti punkti startā



89. att. Mēģina fiksēt 4. punktu



90. att. Veikta kustība uz nākamo aizķeri, startā nefiksējot 4 punktus

### ZONAS FIKSĀCIJAS NOSACĪJUMI

Pēc starta fiksācijas sportistam, turpinot kāpt maršrutu, ir jāfiksē atzīmētā Zonas aizķere, kas parasti atrodas aptuveni maršruta vidusdaļā. Lai Zonas aizķeri ieskaitītu kā fiksētu, sportistam stabili jānoturas uz šīs aizķeres un jāveic kustība no tās. Šo procesu vērtē sacensību tiesnesis (91. un 92. att.).



91. att. Fiksēta Zona



92. att. Veikta kustība no Zonas aizķeres

- Ja sportists veic maršrutu un sasniedz TOP aizķeri, bet kāpjot nefiksē Zonas aizķeri, zonas aizķere tiek ieskaitīta automātiski, pat ja sportists to nav fiksējis (93. att.).
- Ja sportists uzkāpj augstāk par Zonas aizķeri, tai nepieskaroties, un pēc tam nokrīt no maršruta pirms sasniedz TOP aizķeri, Zonas aizķere ieskaitīta netiek (94. att.).



93. att. Zona tiek ieskaitīta pēc TOP aizķeres fiksācijas  
*Svarīgi pievērst uzmanību Zonas aizķeres apzīmējumam:*

- ja Zonas apzīmējums ir atzīmēts pret formu, Zona tiek ieskaitīta, ja ir fiksēta forma vai jebkura aizķere, kas atrodas uz tās (95. att.);
- ja Zonas apzīmējums ir atzīmēts konkrēti pret aizķeri, kas ir uz formas, Zona tiek ieskaitīta tikai tad, ja fiksēta tieši šī aizķere (96. att.).



94. att. Zona netiek ieskaitīta, jo TOP aizķere nav sasniegta



95. att. Zonas apzīmējums pret formu



96. att. Zonas apzīmējums pret aizķeri

### **TOP FIKSĀCIJAS NOSACĪJUMI**

Noslēdzošā fiksācija ir TOP aizķere, kas ir pēdējā aizķere maršrutā. Lai TOP aizķeri ieskaitītu, sportistam tā jānofiksē ar abām rokām, jāieņem stabila pozīcija un jāsaņem tiesneša apstiprinājums par maršruta ieskaitīšanu (97. att.).

Ja sportists abas rokas pieliek pie TOP aizķeres, bet pēc tam nokrīt no maršruta pirms tiesneša apstiprinājuma, TOP aizķere un maršruts netiek ieskaitīti.

Ja sportists pieliek abas rokas pie TOP aizķeres, vienlaicīgi skatot laika beigu signālam, un sportists nav ieņēmis stabili, kontrolētu ķermeņa pozīciju (piemēram, veicot lēcianu, ķermenis ir atrauts no sienas un nav stabili fiksētā pozīcijā), TOP aizķere netiek ieskaitīta.

### **Svarīgi pievērst uzmanību TOP aizķeres apzīmējumam:**

- ja TOP apzīmējums ir atzīmēts pret formu, TOP tiek ieskaitīts, ja fiksēta forma vai jebkura aizķere uz tās (98. att.);
- ja TOP apzīmējums ir atzīmēts pret konkrētu aizķeri, kas ir uz formas, TOP tiek ieskaitīts tikai tad, ja fiksēta tieši šī aizķere (99. att.).



97. att. TOP fiksācija



98. att. TOP fiksācija, ja apzīmējums ir pret formu



99. att. TOP fiksācija, ja apzīmējums ir pret aizķeri

### KĀPŠANAS MĒĢINĀJUMS

Kāpšanas mēģinājumu uzskata par sāktu brīdī, kad dalībnieks ir sācis kāpt, atraujot visas ķermeņa daļas no zemes. Pēc katra neveiksmīga mēģinājuma dalībniekam maršruts ir jāsāk no starta pozīcijas.

#### **Mēģinājumu ieskaita katru reizi, kad dalībnieks:**

1. ir veiksmīgi sasniedzis TOP aizķeri (100. att.);
2. veic pareizu vai nepareizu startu (101. un 102. att.);
3. pirms maršruta uzsākšanas pieskaras vai izmanto jebkuru aizķeri, makrosu vai formu, kas nav:
  - a) starta aizķeres vai

b) jebkuras aizķeres vai formas, kas ir fiksētas vai novietotas tā, lai mainītu jebkuras starta aizķeres izmantojamo daļu, sauktas par "bloķējošo aizķeri".



100. att. TOP fiksācija



101. att. Pareizi fiksēts starts



102. att. Nepareizi fiksēts starts

### **MĒĢINĀJUMU IESKAITA ARĪ, JA:**

0. dalībnieks pēc maršruta uzsākšanas, kad visas ķermeņa daļas ir atrautas no zemes, pieskaras drošības paklājam (103. att.);
1. Ir beidzies maršruta veikšanai paredzētais kāpšanas laiks;
2. maršruta tiesnesis vai sacensību galvenais tiesnesis ir pamanījis, ka dalībniekam ir traumēta un asiņo kāda ķermeņa daļa. Šajā gadījumā dalībnieku noņem no maršruta, dalībnieks var novērst asiņošanu un turpināt kāpt, taču maršruta veikšanai atvēlētais laiks netiek pagarināts (104. att.).



103. att. Dalībnieks pēc starta fiksācijas ir pieskāries drošības paklājam.



104. att. Teips – materiāls, ar ko novērš pirkstu un citu ķermeņu daļu asiņošanu

**Dalībnieks, kāpjot maršrutu, izmanto jebkādu neatļautu palīdzību:**

- ar rokām izmanto kāpšanas sienas vai kāpšanas formu skrūvcaurumu vietas (105. att.);
- pārkāpj norobežojumus, izmantojot jebkuras kāpšanas sienas virsmas daļas vai formas, kas ar speciālu apzīmējuma lenti ir atzīmētas kā aizliegtas (106. att.);
- izmanto reklāmas vai informatīvos plakātus, kas piestiprināti pie kāpšanas sienas virsmas (107. att.).



105. att. Izmantots skrūvcaurums



106. att. Pārkāpts norobežojums.



107. att. Izmantots reklāmas vai informatīvais plakāts

## **MĒĢINĀJUMU NEIESKAITA**

Mēģinājumu neieskaita, ja radusies kāda tehniska problēma un dalībnieka mēģinājumu ir pārtraucis maršruta tiesnesis vai sacensību galvenais tiesnesis.

***Kā piemēru var minēt:***

- kāda no aizķerēm maršrutā kustas;
- radušās problēmas ar laika skaitīšanu;
- ir radusies kāda cita tehniska problēma

## 10. PAPILDU INFORMĀCIJA PAR METODISKAJIEM MATERIĀLIEM UN PROJEKTA REALIZĒTĀJIEM

1. Balkaitytė, A., Koreivaitė-Zaicevienė, M. (n. d.). Es kāpju pa sienām! Praktiska rokasgrāmata sporta aktivitātēm uz kāpšanas sienas (Tulk. Latvijas Alpinistu savienība, oriģināls izdevums lietuviešu valodā). Latvijas Alpinistu savienība. (2024).  
Pieejams: [https://site-632011.mozfiles.com/files/632011/Spreads\\_Small\\_Es\\_kapju\\_pa\\_sienam\\_.pdf](https://site-632011.mozfiles.com/files/632011/Spreads_Small_Es_kapju_pa_sienam_.pdf).
2. SIA Murus. (n. d.). Kāpšana skolās. . Pieejams: <https://www.kapsanassienas.lv/kapsana-skola/>.
3. Latvijas Alpinistu savienība. (2024). Metodiskie materiāli kāpšanas sporta apguvei [video materiāli].  
Pieejams: <https://www.climbing.lv/komisijas/kapsanas-sporta-komisija/metodiskie-materiali-kapsanas-sporta/>
4. Liepiņa, I., Vilka, S. (2020). Kāpšanas sports: Teorija un prakse. Rīga, Jumava.

Latvijas Alpinistu savienība	<a href="http://www.climbing.lv">www.climbing.lv</a> e-pasts: las_valde@inbox.lv Mob. tālr.: +317 29403822
Normunds Reinbergs	<b>Latvijas Alpinistu savienības prezidents</b> projekta "Kāpšanas prasmes skolā" koordinators kapsanassienas.lv (SIA MURUS) valdes priekšsēdētājs Kāpšanas sporta treneris, B kategorija Kontakti: , +371 29403822
Inga Liepiņa	<b>RSU Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asociētā profesore</b> Bērnu un jauniešu centra "Rīgas Skolēnu pils" kāpšanas sporta un sporta tūrisma interešu izglītības skolotāja Kontakti: inga.liepinaLV@gmail.com
Linda Gruzīte	<b>Latvijas Alpinistu savienības kāpšanas sporta komisijas vadītāja</b> Biedrība SIKa, Falkors boulderinga centra trenere Kāpšanas sporta trenere, B kategorija Kontakti: lindagruzite@inbox.lv
Inta Dombrovska	<b>Kāpšanas zāles "Virsozne" vadītāja, trenere</b> Kāpšanas sporta trenere, C kategorija Kontakti: inta@virsozne.lv
Gundega Meļķe	<b>Kāpšanas sporta un alpīnisma trenere, B kategorija</b> Kontakti: gundegam@gmail.com
Sandra Plociņa	<b>Projekta "Kāpšanas prasmes skolā" vadītāja</b> Kontakti: sandra.plocina@gmail.com
Paldies par sadarbību materiāla tapšanā	SIA "Kāpšanas pasaule", Falkors Boulderinga centrs. SIA "R.A.Serviss", kāpšanas zāle Virsozne.

© Latvijas Alpinistu savienība, 2024

ISBN 978-9934-38-281-9



LATVIJAS ALPĪNISTU SAVIENĪBA