

## PROPOZICE ČHS 2026

Název kurzu	Stavěč B – soutěžní stavěč, všechny disciplíny
Místo konání	<a href="#">Lezecké centrum SmíchOFF</a> , Křížová 6, Praha 5 – Smíchov
Termín konání	2. – 3. 5. 2026 a 23. – 24. 5. 2026, sraz v 10 hod. na lezecké stěně
Cena kurzu	8.000,- Kč (vč. vstupů na stěnu)
Lektoři	Jan Zbranek Martin Jech, <a href="mailto:Jech20@seznam.cz">Jech20@seznam.cz</a> , tel. +420 774 705 954

**Kvalifikace Stavěč B – soutěžní stavěč** (všechny disciplíny) je odborná způsobilost umožňující stavění cest pro oddíly, komerční stěny a pro soutěže.

### Podmínky přijetí do kurzu:

- Členství v ČHS
- Věk min. 16 let
- Kvalifikace Stavěč C – obtížnost
- Lezecká výkonnost V9 pro boulder a 8a pro obtížnost

### Doporučené předpoklady:

- Bezpečné ovládání jištění, slaňování, znalost základních pomůcek a jejich funkčnosti (grigri, jumar, kladkové blokanty)

**Časový harmonogram:** sobota 10:00 – 20:00, neděle 10:00 – 18:00

Změna časového harmonogramu dle tempa výuky a aktuální situace vyhrazena.

### Víkend I: Obtížnost

- Pravidla (ČHS a WC)
- Guidelines
- Příprava stavěče (fyzická, profesní, psychická)
- Plánování a komunikace (před, v průběhu a po závodě)
- Typy závodních cest
- Metody plánování a konstrukce cest pro závody s lanem
- Specifika stavby s využitím plošiny
- Maximalizace efektivity při stavbě v týmu
- Testování, úpravy, předlez včetně videa, čištění cest a nácvik oprav v průběhu závodu
- Topo a značení
- Vyhodnocení proběhlého kola závodu + implementace modifikací
- Metody získávání zpětné vazby a práce s ní

## Víkend II: Bouldering

- Pravidla (ČHS a WC)
- Guidelines
- Příprava stavěče (fyzická, profesní, psychická)
- Plánování a komunikace (před, v průběhu a po závodu)
- Typy závodních bouldrů
- Příprava závodních bouldrů (aplikace guidelines v praxi)
- Úprava obtížnosti a charakteru bouldrů
- Plánování modifikací
- Značení
- Vyhodnocení proběhlého kola závodu + implementace modifikací
- Metody plánování a konstrukce cest pro závody s lanem
- Specifika stavby s využitím plošiny
- Maximalizace efektivity při stavbě v týmu
- Testování, úpravy, předlez včetně videa, čištění cest a nácvik oprav v průběhu závodu
- Topo
- Vyhodnocení proběhlého kola závodu + implementace modifikací
- Metody získávání zpětné vazby a práce s ní

## Povinné vybavení:

- sportovní oblečení, lezečky, magnézium, stavěčská obuv
- osobní nářadí pro stavění (ideálně rázová a klasická vrtačka s nabitými baterkami, sada bitů imbus a torx 20, brašna/pytlík na vruty
- osobní sada pro stavění z lana dle možností (úvazek, helma, slaňovací brzda, zachycovač pádu, nastavitelná odsedávací smyčka (i sportovní, případně Cinch/Vergo + 2m dynamického lana), karabiny, kladka s blokantem, smyčky na připojení vrtaček)
- ochrana očí, ochrana sluchu, rukavice
- psací potřeby, zápisník na poznámky

Velikost skupiny: min. 6 – max. 8 účastníků

PARKOVÁNÍ: v areálu SmíchOFF je placené parkoviště