

**DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA.- Pruebas de carácter específico.**

1.- Objetivo y estructura:

Las pruebas de acceso a las enseñanzas de Técnico/a Deportivo/a en la modalidad de Deportes de Montaña y Escalada, tienen por objetivo que los/as aspirantes demuestren que poseen la condición física y las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

2.- Pruebas:

Para acceder al primer nivel de grado medio.

Las pruebas estarán conformadas por dos partes y ambas serán comunes para todas las especialidades de la modalidad de Deportes de Montaña y Escalada.

a. Primera parte.

Contenidos.- Recorrer un itinerario conformado por un terreno variado de montaña de 1.500 m de desnivel positivo acumulado, en el tiempo establecido por el tribunal y transportando una mochila cargada con 10 Kg. de peso.

Criterios.- Quedará superada cuando el y la aspirante complete el recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal.

b. Segunda parte:

Contenidos.- Cargado con una mochila con 10 Kg. de peso, y en unos tiempos determinados previamente, completar tres recorridos que reúnan las siguientes características:

- Recorrido balizado de pendiente de hierba de una longitud mínima de 50 metros.
- Recorrido balizado de pedrera de una longitud mínima de 50 metros.
- Recorrido balizado con un resalte rocoso de longitud mínima de 50 metros.

Criterios.- Quedará superada cuando el y la aspirante haya realizado los tres recorridos, sin haber sufrido ninguna caída y en los tiempos determinados.

Para acceder al segundo nivel del grado medio.



Las pruebas se componen de dos partes:

a. Primera parte: Común para todas las especialidades.

Contenidos.- Recorrer, en el tiempo determinado previamente, y transportando una mochila con 10 Kg. de peso, un itinerario de montaña de terreno variado, con 1.500 de desnivel positivo acumulado.

Criterios.- Quedará superada cuando el y la aspirante haya completado el itinerario en el tiempo establecido.

b. Segunda parte: Diferente para cada especialidad.

1. *Para la especialidad de alta montaña.*

Contenidos.- En los tiempos que previamente se establezcan:

- Completar un recorrido equipado de dificultad 6b y longitud mínima de 25 metros, en escalada a vista.
- Completar un recorrido de dificultad 6a no equipado y longitud mínima de 25 metros, en escalada a vista y calzando botas rígidas.
- Completar un recorrido no equipado de dificultad de A1/A2 y longitud mínima de 25 metros en escalada artificial.
- Progresar en nieve y hielo con técnica «de todas las puntas» en un circuito con pendientes de 35° a 45° y longitud mínima de 25 metros.
- Escalar en nieve y hielo en pendientes entre 80° y 90° y longitud mínima de 25 metros.
- Descender esquiando por una pendiente, con nieve preferiblemente compacta dura, de una longitud mínima de 150 metros y con una inclinación media de 30°, realizando virajes en paralelo extensión-flexión.
- Descender esquiando por una pendiente, con nieve no tratada, de una longitud mínima de 150 metros, con una inclinación media de 30°, de superficie irregular, realizando virajes adaptados a las condiciones de la nieve durante la prueba.

Criterios.- Se superará esta segunda parte cuando el o la aspirante:

- La haya realizado en los tiempos determinados.
- Cuando se hayan cumplido todos y cada uno de estos requisitos:



- Completado el recorrido de dificultad 6b, en escalada a vista.
- Completado el recorrido de dificultad 6a, en escalada a vista.
- Completado el recorrido de dificultad de A1/A2, en escalada artificial.
- Realizado los dos descensos esquiando, sin caídas, con seguridad y ejecutando correctamente el gesto técnico correspondiente.
- Progresado y esquiado en nieve y hielo, utilizando la técnica adecuada y mostrando seguridad en los movimientos.
- Elegido y empleado correctamente el material técnico, en la cantidad adecuada, y sin utilizar otro que los específicos para cada especialidad.

2. Para la especialidad de barrancos.

Contenidos.- En los tiempos previamente determinados:

- Completar un recorrido equipado, de V grado de dificultad, de una longitud mínima de 20 metros. En caso de caída, el o la aspirante deberá comenzar de nuevo el itinerario desde el lugar de su comienzo, actuando como primero de cordada.
- Nadar 100 metros en aguas tranquilas o vivas, vistiendo traje de neopreno completo.
- Sumergirse a una profundidad de 2,5 metros, utilizando la técnica adecuada, vistiendo traje de neopreno completo.
- Realizar un descenso de barrancos en terreno variado, incluyendo marcha, «destrepe» y «rappel convencional».

Criterios.- Esta segunda parte se superará cuando el o la aspirante, en los tiempos determinados, haya:

- Finalizado el recorrido en escalada a vista.
- Nadado en superficie la distancia requerida.
- Efectuado la inmersión sin nadar, al primer intento, sin salto y empleando el gesto técnico correcto.
- Finalizado el descenso del barranco, sin haber sufrido más de tres caídas. A tal fin se tendrá en cuenta que cada salida del circuito marcado será penalizada incrementando al tiempo obtenido por el aspirante un 5% del tiempo establecido previamente. Empleado correctamente el material técnico específico de cada especialidad deportiva, sin utilizar otros materiales que los específicos y en la cantidad suficiente.



3. Para la especialidad de escalada.

Contenidos.- Completar, en los tiempos establecidos previamente, un total de 5 itinerarios diferentes:

- Dos recorridos diferentes, equipados, de dificultad 7^a y longitud mínima de 25 metros, en escalada a vista.
- Dos recorridos diferentes, no equipados, de dificultad 6b y longitud mínima de 25 metros.
- Un recorrido, no equipado, de dificultad de A2 y longitud mínima de 25 metros en escalada artificial.

Observación.- En caso de caída, el o la aspirante deberá comenzar de nuevo el recorrido correspondiente desde el cordada.

Criterios.- Esta segunda parte se superará cuando el o la aspirante, en los tiempos establecidos previamente, haya:

- Realizado al menos uno de los dos itinerarios equipados de dificultad 7a, en escalada a vista.
- Finalizado los dos itinerarios no equipados de dificultad 6b.
- Finalizado el itinerario no equipado de dificultad de A2, en escalada artificial.
- Seleccionado y empleado correctamente el material específico de escalada en cantidad adecuada.

4. Para la especialidad de media montaña.

Contenidos. -Completar en los tiempos previamente determinados y cargado con una mochila con 10 Kg. de peso, los siguientes 5 recorridos:

- Recorrido balizado de hierba de una longitud mínima de 50 metros.
- Recorrido balizado de pedrera de una longitud mínima de 50 metros.
- Recorrido balizado con un resalte rocoso de longitud mínima de 50 metros.
- Recorrido balizado con una pendiente nevada de longitud mínima de 50 metros.
- Recorrido de orientación con un mínimo de seis balizas y de 6 Km. de recorrido medido «en distancia reducida». El/la aspirante deberá pasar por todas las balizas del recorrido.



Criterios.- Esta segunda parte de las pruebas se superará cuando el aspirante haya realizado los 5 itinerarios en el tiempo establecido y siempre que en el recorrido número 5 él localice las balizas en el orden correspondiente. Respecto al tiempo a contabilizar, se tendrá en cuenta que cada salida de los itinerarios será penalizada incrementando al tiempo obtenido por el o la aspirante un 5% del tiempo establecido previamente.