

## PRUEBAS CICLO FINAL BARRANCOS

### Prueba de resistencia.

- Cargados con una mochila con un peso mínimo de 10 kilos, se completará un recorrido de media montaña no balizado con un desnivel positivo acumulado de 1.500 metros y un mínimo de 12 kilómetros de distancia real por terreno variado, uniendo los puntos de paso obligatorio en el orden propuesto y realizando los tramos acotados de terreno variado y de obligado paso, dispuestos a lo largo, del recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal.
- Se recorrerán los 1500 metros de desnivel positivo acumulado a una velocidad de 500 metros por hora.
- Se recorrerán los kilómetros establecidos en el itinerario (mínimo de 12 km.), en sus tramos de terreno llano, a una velocidad de 5 kilómetros hora.
- Los tramos acotados serán cinco, como mínimo:
  - Una zona de bloques.
  - Una pendiente ascendente y otra descendente de hierba.
  - Una trepada ascendente y otra descendente, de un resalte rocoso de nivel I de la escala de dificultad de la Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo (UIAA).

### Prueba de Orientación.

- Cargados con una mochila con un peso mínimo de 10 kg, el aspirante completará un circuito de orientación por media montaña con un mínimo de 5 balizas y un máximo de 6 kilómetros de distancia real por terreno variado, uniendo los puntos de paso obligatorio en el orden, fijo o a criterio del alumno, que la organización determine.
- Se recorrerán los tramos con desnivel positivo a una velocidad de 300 metros por hora.
- Se recorrerán los kilómetros establecidos en el itinerario (máximo 6 km.), en sus tramos de terreno llano, a una velocidad de 3 kilómetros hora.

### Prueba específica de barrancos.

- El alumno realizará la aproximación al punto de partida de la prueba, transportando su propio material.
- Partiendo desde la situación de haber terminado la aproximación al barranco. El alumno realizará las siguientes acciones de preparación.
- Seleccióna el material:
  - Se coloca el neopreno y los escarpines.
  - Se coloca el casco.
  - Se coloca el arnés.
  - Se coloca el material técnico necesario para la prueba: mosquetones de montaje tipo HMS, un descensor con un mosquetón HMS y un autobloqueador.
  - Se coloca la navaja.
  - Se coloca el silbato.
- Partiendo del punto determinado como inicio de la prueba, el aspirante debe realizar el recorrido mínimo de 300 metros de barranco combinando las maniobras de progresión que se concretan a continuación:
  - Realizará un pasamanos horizontal montado por la organización con un mínimo de tres fraccionamientos aéreos en un muro vertical, sin posibilidades de avanzar por repisas o apoyos buenos para pies o manos.

- Realizará un rápel volado situado al final del pasamanos en cabecera colgada sin agua, de una longitud mínima de 10 metros, realizando la instalación de la cuerda y recuperándola.
  - Realizará un rápel acuático de una longitud mínima de 10 metros en el que haya que descender por la trayectoria del agua y la recepción sea sobre el agua sin hacer pie, realizando la colocación y la recuperación de la cuerda.
  - Realizará un recorrido por zona de caos de roca de 100 metros de longitud mínima, ejecutando, como mínimo, las siguientes acciones técnicas:
    - Un tobogán de 3 metros de longitud mínima.
    - Un obstáculo (sifón) de metro y medio de recorrido.
- Dentro del recorrido de caos habrá que progresar a nado en un 10% del recorrido siendo la progresión acuática el 90% del recorrido.
  - El tiempo de realización de la prueba se establece por la media aritmética del tiempo realizado por dos abridores.
  - El tribunal podrá concretar e informar a los aspirantes de los criterios de seguridad y de ejecución de las técnicas y protocolos que utilizará para valorar su ejecución en la prueba.

#### **Prueba de escalada para barrancos de una vía de IVº.**

- El itinerario de escalada tendrá una longitud mínima de 15 metros en roca natural. Cuando las condiciones atmosféricas lo aconsejen se podrán utilizar otros espacios alternativos.
- El alumno llegará a la zona donde se encuentra la vía de escalada que tiene que ascender con él material de seguridad personal, una vez llegue a pie de vía se le examinará el material y procederá a encordarse. Una vez se haya encordado, comenzará la ascensión de la vía como primero de cordada y colocando todos los seguros intermedios que establezca el tribunal, hasta llegar al final de la vía.
- Partiendo desde la situación de que el alumno se encuentra a pie de vía:
  - Se ha colocado el arnés y el casco de forma correcta.
  - Se sujeta la cuerda con un uno adecuado para escalar como primero de cordada.
  - El tiempo comenzará a contar cuando el aspirante levante el último punto de contacto con el suelo.
  - El aspirante deberá gestionar la cuerda de forma segura y adecuada en todos los seguros intermedios que establezca el tribunal.
  - La vía quedará terminada cuando el aspirante pase la cuerda de seguridad por el mosquetón que define el final de la vía.
- En caso de caída en el primer intento, podrá realizar un segundo intento en una segunda vía diferente.
- El tribunal establecerá un tiempo marco en el que el aspirante realizará la prueba de escalada. El tribunal podrá concretar e informar a los aspirantes de los criterios de seguridad y de ejecución de las técnicas y protocolos que utilizará para valorar su ejecución en la prueba.