



## PRUEBAS CICLO FINAL MEDIA MONTAÑA

### 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 15 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 15 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.

***Nota.* - El material deberá estar en buen estado y homologado para la práctica de los deportes de montaña y escalada.**