

PRUEBA DE PROGRESION POR TERRENO VARIADO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Cargados con una mochila de mínimo 10 kg, se completara un recorrido de media montaña con un desnivel positivo acumulado de 1500 metros y una distancia real minima de 12 km.

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 Union Internacional de Asociaciones de Alpinismo (UIAA)

El tiempo sera establecido por el tribunal siguiendo los siguientes criterios:

- 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 12) en sus tramos de llano a una velocidad de 5 km/h.
- El tribunal comprobara y ajustara el tiempo de acuerdo con los criterios establecidos mediante un abridor que realizara el itinerario en las mismas condiciones que los aspirantes. El tribunal podrá incrementar el tiempo hasta en un 20%.

¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?

- El aspirante deberá **superar un itinerario de montaña** por terreno variado no balizado de 1500 metros de desnivel positivo acumulado y un mínimo de 12 km de distancia real.
- El aspirante debe **superar con efectividad y equilibrio** los tramos acotados del itinerario.
- El aspirante deberá **superar el itinerario en un tiempo igual o inferior** al establecido por el tribunal.
- El aspirante deberá **portar una mochila de mínimo 10kg** durante todo el recorrido.

PRUEBA DE ORIENTACIÓN

¿EN QUÉ CONSISTE?

- Cargados con una mochila de 10 kg, el aspirante completará un recorrido de orientación por media montaña con un mínimo de 5 balizas y un máximo de 6 km de distancia real.
- El tiempo de realización de la prueba será establecido por el tribunal, siguiendo los siguientes criterios:
 - o Se recorrerán los tramos con desnivel positivo a una velocidad de 300 metros por hora.
 - o Se recorrerán los kilómetros establecidos (máximo 6 km), en susterrenos llanos a una velocidad de 3 km/h.
 - o El tribunal comprobará y ajustará el tiempo de acuerdo con los criterios establecidos mediante un abridor que realizara el itinerario en las mismas condiciones que los aspirantes. El tribunal podrá incrementar el tiempo hasta en un 20%.

¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?

- El aspirante debe **superar un circuito de orientación** por terreno variado de media montaña con un mínimo de 5 balizas y un máximo de 6 km, utilizando las técnicas de orientación adecuadas y respetando los protocolos de seguridad.
- El aspirante debe **superar el itinerario en un tiempo igual o inferior** al establecido por el tribunal.
- El aspirante deberá **localizar todas las balizas**.
- El aspirante deberá **portar una mochila con 10 kg** de peso durante todo el recorrido.

PRUEBA DE PREPARACIÓN DE ACCESO AL BARRANCO

¿EN QUÉ CONSISTE?

- El alumno realizará la aproximación al punto de partida de la prueba, transportando su propio material.
- Partiendo de haber terminado la aproximación al barranco, el aspirante, realizará las siguientes acciones de preparación:
 - o Neopreno y escaarpines
 - o Casco
 - o Arnés

PRUEBAS DE ACCESO GRADO MEDIO CICLO FINAL DE BARRANCOS

- Material técnico necesario: mosquetones de montaje tipo HMS, un descensor con un mosquetón HMS y un auto-bloqueador
- Navaja
- Silvato
- El tribunal podrá concretar a los aspirantes los criterios de seguridad y de ejecución de las técnicas y protocolos para evaluar su ejecución de la prueba.

¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?

- El aspirante debe **portear el material técnico hasta el barranco** de forma ordenada y cumpliendo los criterios de seguridad.
- El aspirante deberá **colocarse el neopreno y el material técnico** de forma adecuada al barranco que va a descender.
- El aspirante debe **presentar un material adecuado** a las exigencias técnicas y de seguridad de la prueba.
- El aspirante deberá **plegar la cuerda** de manera que facilite su uso en las maniobras de cuerda.
- El aspirante deberá **preparar y colocar todo el equipamiento** dentro del tiempo establecido por el tribunal.
- El aspirante deberá demostrar que el material cumple las siguientes características:
 - El casco y el arnés están homologados para el descenso de barrancos o escalada.
 - El arnés porta dos cabos de anclaje con dos medidas diferentes y homologados. **Los cabos de anclaje estarán unidos al arnés mediante maillon homologado o mosquetones de trabajo triaxial. Los extremos de los cabos de anclaje llevarán mosquetones con seguro.**
 - El calzado es específico para el descenso de barrancos.
 - La mochila es específica para descenso de barrancos, resistente a la fricción, **amplia capacidad de evacuar agua y los amarres de los tirantes deben ser de suelta rápida.**

PRUEBA DE DESCENSO DE BARRANCO

¿EN QUÉ CONSISTE?

- El aspirante debe **realizar el recorrido mínimo de 300 metros** de barranco combinando la maniobras de progression que se concretan:
 - Realice un pasamanos horizontal montado por la organización con un mínimo de 3 fraccionamientos aéreos en un muro vertical, sin posibilidades de avanzar por repisas o apoyos Buenos para pies y manos.

PRUEBAS DE ACCESO GRADO MEDIO CICLO FINAL DE BARRANCOS

- 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 aspirante debe realizar el **descenso en un tiempo** inferior o igual al marcado por el tribunal. El tiempo se establece por la media aritmética del tiempo realizado por los dos abridores.
- El tribunal podrá concretar a los aspirantes los criterios de seguridad y de ejecución de las técnicas y protocolos para evaluar su ejecución de la prueba.

¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?

- Acción de **pasamanos horizontal**:
 - Se han realizado las técnicas de aseguramiento y cambio de cabos de anclaje en los fraccionamientos, respetando los protocolos de seguridad.
 - Se ha efectuado el paso por el pasamanos colgándose de los cabos de anclaje y no realizando fuerza con los brazos.
 - Se ha anclado a la reunión de rápel situada al final del pasamanos utilizando los dos cabos de anclaje en diferentes puntos, y con garantías de poder realizar la maniobra de rápel.
- Acción de **rapel volado** (mínimo 10 metros):
 - Se ha realizado la instalación de la cuerda quedando sujeta como mínimo a dos puntos de anclaje.
 - Se ha colocado el material de forma que el autoseguro sea efectivo y quede al alcance de su mano.
 - Se ha realizado la maniobra de desenganche de la reunión para comenzar la maniobra estando en todo momento unido al descensor y al autoseguro.

PRUEBAS DE ACCESO GRADO MEDIO CICLO FINAL DE BARRANCOS

- Se ha realizado una parada durante el trayecto, quedando colgado del autoseguro durante 5 segundos.
- Se han soltado los elementos de descenso sin perder ninguno de ellos.
- Se ha realizado la maniobra de recogida de cuerda de forma que permita su utilización posterior de forma eficaz.
- Acción del **rapel acuático** (mínimo 10 metros):
 - Se ha instalado el rapel acuático de forma que impida que la cuerda se enrede en el aspirante tanto en el descenso como en la recepción.
 - Deberá descender por la trayectoria del agua
 - La recepción será sobre el agua sin hacer pie, realizando la colocación y recuperación de la cuerda.
- Acciones de **desplazamiento por el barranco con obstáculos**. Se ha realizado el paso por:
 - Una zona que implique bucear por debajo de un obstáculo de 2,5 metros de longitud.
 - Un caos de roca (mínimo 100 metros).
 - Un tobogán (mínimo de 3 metros), siguiendo los protocolos de seguridad específicos.
 - Un obstáculo (sifón) de metro y medio de recorrido

PRUEBA DE ESCALADA DE IVº

¿EN QUÉ CONSISTE?

- El itinerario tendrá una longitud mínima de 15 metros.
- El aspirante debe **transportar todo el material** necesario hasta pie de vía, una vez ahí se le examinará el material
- Una vez este el aspirante a pie de vía:
 - Se coloca el arnés y el casco de forma correcta.
 - Se sujeta con un nudo adecuado para escalar de primero de cordada.
- **El tiempo**, que será establecido por el tribunal, comenzará a contar cuando el aspirante levante el pie del suelo y finalizará cuando pase la cuerda por el mosquetón que define el final de la vía.
- **En caso de caída**, se podrá realizar un segundo intento en otra vía diferente.
- El tribunal podrá concretar a los aspirantes los criterios de seguridad y de ejecución de las técnicas y protocolos para evaluar su ejecución de la prueba

¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?

- El aspirante deberá **colocarse** arnés y casco homologados.
- El aspirante lleva **puestas las botas de barrancos**.
- El aspirante se ha **colocado la cuerda** fijada al arnés mediante un nudo adecuado para soportar una caída de primero de cordada.
- El aspirante deberá **realizar la ascensión** de la vía en libre sin caídas.
- El aspirante deberá **pasar la cuerda** por todos seguros intermedios.