

# PRUEBAS DE ACCESO GRADO MEDIO CICLO INICIAL DE SENDERISMO

## PRUEBA DE EQUIPO TÉCNICO PERSONAL

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

El aspirante presentará los siguientes materiales que componen el equipo básico personal para realizar una ruta por terreno variado:

- Ropa de montaña adecuada, térmica e impermeable.
- Botas de montaña con protección y suela adherente.
- Mochila con capacidad suficiente para el material y el equipo personal.
- Brújula.
- Bebida y comida suficiente.
- Botiquín individual.
- Protección solar.
- Protección para el frío.

El aspirante organizará todo el material dentro de la mochila con un peso mínimo de 10 kg.

### *¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?*

Se equipará con el material técnico personal de progresión en baja montaña, seleccionando el equipo adecuado.

- Se han identificado los materiales que componen el equipo básico personal necesario para realizar una ruta por terreno variado de baja montaña.
- Se ha colocado y organizado el equipo básico personal de manera que permita su transporte de forma segura y eficaz durante la realización del itinerario.
- Se ha demostrado que la mochila cargada con el material pesa un mínimo de 10 kg.

## PRUEBA DE PROGRESIÓN Y RESISTENCIA POR TERRENO DE BAJA MONTAÑA

### *¿EN QUÉ CONSISTE?*

Cargados con la mochila que se ha confeccionado el aspirante con un peso mínimo de 10 kg, se completará un recorrido de baja montaña con un desnivel positivo acumulado de 1.000 metros y un mínimo de 12 kilómetros de longitud real por terreno variado, dentro del tiempo establecido por el tribunal.

## PRUEBAS DE ACCESO CICLO INICIAL DE SENDERISMO

### *¿QUÉ EVALUARÁ EL TRIBUNAL?*

El tribunal valorará si se progresa por terreno variado de baja montaña demostrando **resistencia y agilidad**, superando los obstáculos naturales, manteniéndose dentro del trazado establecido y con el equipo personal adecuado.

- Se ha superado un itinerario balizado de montaña por terreno variado de 1.000 metros de desnivel positivo acumulado y un mínimo de 12 kilómetros de longitud real, utilizando las **técnicas de progresión adecuadas y respetando los protocolos de seguridad**.
- Se ha **superado** el itinerario marcado en **un tiempo inferior o igual al establecido por el tribunal**, y calculado a partir de las siguientes variables:
- Se recorrerán los 1000 metros de desnivel positivo acumulado a una velocidad de **400 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 4 kilómetros hora**.
- Se ha portado la mochila, manteniendo el peso mínimo de 10 kg durante todo el recorrido.

El tiempo establecido de acuerdo con los criterios anteriores será comprobado por parte del tribunal y podrá ser incrementado en un 20% en función de las condiciones existentes.