

PRUEBA DE ACCESO DE CARÁCTER ESPECÍFICO

Deportes de montaña y Escalada

Ciclo final - Grado medio - Media montaña

Prueba de resistencia

1.- **Descripción de la prueba:** Progresa por terreno variado de baja y media montaña demostrando resistencia y agilidad, superando los obstáculos naturales, seleccionando el trazo del recorrido a desarrollar, con el equipo personal adecuado y transportando una mochila de 10 kg de peso.

2.- **Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:**

- Ropa adecuada, térmica e impermeable.
- Botas de montaña con protección y suela adherente.
- Mochila con capacidad suficiente para el equipo personal.
- Brújula.
- Botiquín individual.
- Protección solar y contra el frío.
- Bebida y comida suficiente (no entran en los 10 kg.)
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:** La prueba quedará superada cuando el/la aspirante cargado/a con una mochila de 10 kg haya completado en el tiempo establecido por el tribunal un recorrido de media montaña no balizado con un desnivel positivo acumulado de 1.500 metros y un mínimo de 12 kilómetros de distancia por terreno variado y realizando con efectividad y equilibrio los siguientes tramos de terreno acotado:

- Una zona de bloques.
- Una pendiente ascendente y otra descendente de hierba.
- Una trepada ascendente y otra descendente en resalte rocoso dificultad I UIAA.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:**

El peso de la mochila deberá ser de 10 kilos en todo momento.

Se dotará al aspirante de cartografía para la realización del itinerario no balizado.

Prueba de orientación

1.- **Descripción de la prueba:** Realiza un circuito por terreno de baja y media montaña con cartografía específica de montaña, demostrando el manejo combinado de distintas técnicas de orientación mapa y brújula para la consecución de la toma de controles, trasportando una mochila con su equipo personal y un mínimo del 10 kilos.

2.- **Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:**

- Ropa adecuada, térmica e impermeable.
- Botas de montaña con protección y suela adherente.
- Mochila con capacidad suficiente para el equipo personal.
- Brújula.
- Botiquín individual.
- Protección solar y contra el frío.
- Bebida y comida suficiente (no entran en los 10 kg.)
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:** La prueba quedará superada cuando el/la aspirante cargado/a con una mochila de 10 kg haya completado en el tiempo establecido por el tribunal un circuito de orientación por terreno variado de media montaña con un mínimo de 5 balizas y un máximo de 6 kilómetros. Para superar las prueba se han de encontrar todas las balizas señaladas por el tribunal utilizando exclusivamente el mapa, brújula y altímetro.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:**

El peso de la mochila deberá ser de 10 kilos en todo momento.

Se dotará a el/la aspirante de cartografía para la realización del itinerario.

No se podrá utilizar durante la prueba ni GPS ni aplicaciones móvil.