

## PRUEBA DE ACCESO DE CARÁCTER ESPECÍFICO

### Deportes de montaña y Escalada 2º nivel Grado Medio – Alta montaña

#### Prueba de resistencia

##### 1.- Descripción de la prueba:

Recorrer, en el tiempo establecido por el tribunal y transportando una mochila con 10 kilogramos de peso, un itinerario de montaña de terreno variado, con 1.500 metros de desnivel positivo acumulado.

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

- Ropa adecuada para practicar el esquí de montaña adecuadas a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: botas de esquí de montaña
- Mochila con capacidad suficiente para el equipo personal y los 10 kg de peso mínimo
- Equipo completo de esquí de montaña (con fijaciones específicas, bastones, pieles y cuchillas)
- 1 piolet clásico
- Crampones técnicos con antiboot
- Equipo completo para avalanchas (Arva, sonda y pala)
- Bebida y comida
- Botiquín individual
- Protección solar y para el frío
- Brújula y linterna frontal
- Casco

*Nota: el material especificado tiene que ser homologado.*

##### 3.- Criterios de valoración y especificaciones:

La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado el recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal.

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

- ✓ El peso de la mochila deberá ser de 10 kilos en todo momento.
- ✓ El piolet y los crampones, así como la pala y la sonda pueden formar parte de la mochila de 10 kg.
- ✓ Los esquíes y las focas, la comida y el agua no forman parte de los 10 kg.
- ✓ Material obligatorio: piolet, crampones, casco, arva, pala, sonda y sistema

de frenado de los esquís (frenos o correas) son obligatorios para poder realizar la prueba.

- ✓ El casco es obligatorio utilizarlo durante todo el recorrido.

## Prueba de descenso esquiando

### 1.- Descripción de la prueba:

- Descender esquiando por una pendiente, con nieve preferiblemente compacta dura, de una longitud mínima de 150 metros y con una inclinación media de 30°, realizando virajes en paralelo extensión - flexión.
- Descender esquiando por una pendiente, con nieve preferiblemente no compacta, de una longitud mínima de 150 metros, con una inclinación media de 30°, de superficie irregular, realizando virajes en paralelo por salto.

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

- Ropa adecuada para hacer esquí de montaña a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: botas de esquí de montaña
- Mochila con capacidad suficiente para el material el equipo personal
- Casco
- Equipo de esquí de montaña (con fijaciones específicas, bastones)
- Equipo completo para avalanchas (Arva, sonda y pala)
- Bebida y comida
- Botiquín individual
- Protección solar y para el frío
- Brújula y linterna frontal

*Nota: el material especificado tiene que ser homologado.*

### 3. Criterios de valoración y especificaciones:

La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado los dos descensos esquiando, con seguridad y ejecutando correctamente el gesto técnico correspondiente.

#### Valoración técnica:

- Control y ritmo durante el descenso: el/la aspirante tiene control de la velocidad y mantiene el ritmo durante el descenso
- Técnica de descenso: el/la aspirante realiza el tipo de viraje que más se adapta a la nieve y al terreno
- Posición: el/la aspirante mantiene y corrige la posición fundamental ante los cambios de tipo de nieve y los virajes

#### 4. Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:

- ✓ Material obligatorio: piolet, crampones, casco, arva, pala, sonda y sistema de frenado de los esquís (frenos o correas) son obligatorios para poder realizar la prueba.
- ✓ El casco es obligatorio utilizarlo durante todo el recorrido.
- ✓ Las caídas se tendrán en cuenta aunque no son excluyentes. En cualquier caso se consideran como graves las caídas que se produzcan en zonas de peligro evidente y como consecuencia de una elevada pérdida del control por parte del/la aspirante.

## Prueba de escalada en hielo

1.- **Descripción de la prueba:** Escalar en nieve y hielo en pendientes entre 80° y 90° y longitud mínima de 25 metros.

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

- Ropa adecuada para hacer alpinismo adecuadas a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: bota rígida de piel o de plástico
- Mochila con capacidad suficiente para el material
- Casco de escalada
- Arnés de escalada
- 1 cuerda doble (½) dinámica de 60 m.
- Aparato asegurador para cuerda doble
- 3 mosquetones HMS
- Cordinos y cintas diversas
- 2 piolet técnicos y Crampones técnicos con antiboot
- 4 tornillos de hielo
- 4 cintas disipadoras
- Equipo completo para avalanchas (Arva, sonda y pala)
- Bebida y comida
- Botiquín individual y linterna frontal
- Protección solar y para el frío

*Nota: el material especificado tiene que ser homologado.*

#### 3.- Criterios de valoración y especificaciones:

La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado el

recorrido, progresando en hielo dentro del tiempo establecido por el tribunal, utilizando las técnicas adecuadas y mostrando seguridad en los movimientos. Además, deberá elegir y emplear correctamente el material técnico específico en la cantidad adecuada.

#### **Valoración Técnica:**

- Técnica gestual y seguridad en la progresión: el/la aspirante está equilibrado y posicionado correctamente durante la escalada. La pegada y la patada, así como gancheos y otras técnicas de progresión se realizan de manera correcta. Hay fluidez y seguridad en la progresión
- Colocación de seguros y empleo de la cuerda doble: el/la aspirante se posiciona correctamente para colocar los tornillos en el lugar adecuado y en la cantidad propuesta establecida. El/la aspirante adecua el empleo de la cuerda doble (en alternancia o para evitar rozamientos)

#### **4.- Recomendaciones y orientaciones para el aspirante:**

- ✓ El aspirante no podrá realizar la prueba con dragoneras.

El itinerario de hielo estará semi-equipado y completar con sus propios tornillos y cintas exprés los seguros durante la progresión.

## **Prueba de todas las puntas**

**1.- Descripción de la prueba:** Progresar en nieve y hielo con técnica «de todas las puntas» en un circuito con pendientes de 35° a 45° y longitud mínima de 25 metros.

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

- Ropa adecuada para hacer alpinismo adaptadas a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: bota rígida de piel o de plástico
- Mochila con capacidad suficiente para el material
- Casco de escalada
- Arnés de escalada
- 1 piolet clásico
- Crampones con antiboot
- Equipo completo para avalanchas (Arva, sonda y pala)
- Bebida y comida
- Botiquín individual y linterna frontal
- Protección solar y para el frío

Nota: el material especificado tiene que ser homologado.

### 3.- Criterios de evaluación y especificaciones:

La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado el recorrido, progresando en hielo dentro del tiempo establecido por el tribunal, utilizando las técnicas adecuadas y mostrando seguridad en los movimientos. Además, deberá elegir y emplear correctamente el material técnico específico en la cantidad adecuada.

#### Valoración Técnica

- Técnica de todas las puntas: el/la aspirante emplea preferentemente todas las puntas durante todo el recorrido, tanto en el ascenso como en descenso. Su posición sea adecuada durante la progresión.
- Los apoyos realizados con el piolet: el/la aspirante utiliza el piolet con seguridad y fiabilidad, integrando el empleo del piolet en la progresión
- Fluidez y seguridad en la progresión: el/la aspirante progresa con un ritmo fluido y seguro. No se producen tropezones ni caídas, ni pérdida de material durante la progresión.

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

- ✓ Para realizar la prueba de todas las puntas el/la aspirante puede escoger un material diferente (piolet y crampones) que el que haya utilizado en la prueba de escalada en hielo.

## Prueba de escalada en roca 6b

### 1.- Descripción de la prueba:

Completar un recorrido equipado de dificultad 6b y longitud mínima de 25 metros, en escalada a vista.

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

- Ropa adecuada para escalada adecuada a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: pies de gato
- Mochila con capacidad suficiente para el material
- Casco de escalada homologado
- Arnés de escalada
- 14 cintas exprés
- Bebida y comida
- Botiquín individual y linterna frontal
- Protección solar y para el frío

*Nota: el material especificado tiene que ser homologado*

### **3.- Criterios de evaluación y especificaciones:**

La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado el recorrido a vista dentro del tiempo establecido por el tribunal.

#### **Valoración Técnica:**

- Seguridad: el/la aspirante pasa correctamente la cuerda por los expreses. La cuerda no se cruza entre las piernas del/la aspirante durante la progresión

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

- ✓ En el caso que el/la aspirante tenga una caída en el primer intento, tendrá la opción de bajar hasta el suelo y repetir la misma vía con el tiempo que reste, sin que se neutralice el cronómetro.

## **Prueba de bota rígida**

### **1.- Descripción de la prueba:**

Completar un recorrido de dificultad 6a no equipado y longitud mínima de 25 metros, en escalada a vista y calzando botas rígidas.

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

- Ropa adecuada para escalada adecuada a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: bota rígida de piel o de plástico
- Mochila con capacidad suficiente para el material
- Casco de escalada homologado
- Arnés de escalada
- 1 cuerda doble (½) dinámica de 60 m (no gemela)
- Aparato asegurador para cuerda doble
- 3 mosquetones de seguridad (como mínimo un HMS)
- 14 cintas exprés
- Cordinos y cintas diversas
- Juegos de fisureros y juego de empotradores de expansión (friends y microfrends)
- Bebida y comida

- Botiquín individual y linterna frontal
- Protección solar y para el frío

*Nota: el material especificado tiene que ser homologado.*

### 3.- Criterios de evaluación y especificaciones:

La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado el recorrido a vista dentro del tiempo establecido por el tribunal. Además, deberá elegir y emplear correctamente el material técnico específico en la cantidad adecuada.

#### Valoración Técnica:

- Técnica gestual y seguridad en la progresión: el/la aspirante está equilibrado y posicionado correctamente durante la escalada. Hay fluidez y seguridad en la progresión
- Colocación de seguros y empleo de la cuerda doble: el/la aspirante se posiciona correctamente para colocar los seguros en el lugar adecuado, de manera ágil y en la cantidad adecuada al itinerario propuesto. El/la aspirante adecua el empleo de la cuerda doble (en alternancia o para evitar rozamientos)

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

- ✓ Se considera bota rígida aquella que sea cramponable automáticamente por la puntera y el talón.
- ✓ En el caso que el/la aspirante tenga una caída en el primer intento, tendrá la opción de bajar hasta el suelo y repetir la misma vía con el tiempo que reste, sin que se neutralice el cronómetro.
- ✓ El itinerario estará desequipado por lo que el/la aspirante deberá utilizar su propio material para las seguros y los elementos de progresión.

## Prueba de escalada artificial

**1.- Descripción de la prueba:** Completar un recorrido no equipado de dificultad de A1/A2 y longitud mínima de 25 metros en escalada artificial.

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

- Ropa adecuada para escalada adecuada a las condiciones meteorológicas dadas
- Calzado adecuado: pies de gato
- Mochila con capacidad suficiente para el material

- Casco de escalada homologado y Arnés de escalada
- 1 cuerda doble (½) dinámica de 60 m (no gemela)
- Aparato asegurador para cuerda doble
- 3 mosquetones de seguridad (como mínimo un HMS)
- 14 cintas exprés
- Cordinos y cintas diversas
- Juegos de fisureros y Juego de empotradores de expansión (friends)
- Juego de ganchos
- Material para la progresión en artificial (estribos, daysies o similares)
- Bebida y comida
- Botiquín individual y linterna frontal
- Protección solar y para el frío

Nota: el material especificado tiene que ser homologado.

**3.- Criterios de evaluación y especificaciones:** La prueba quedará superada cuando el/la aspirante haya finalizado el recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal. Además, deberá elegir y emplear correctamente el material técnico específico en la cantidad adecuada.

**Valoración Técnica:**

- Técnica gestual y seguridad en la progresión: el/la aspirante está equilibrado y posicionado correctamente durante la escalada. Hay fluidez y seguridad en la progresión. Hay orden en los estribos y daysies.
- Colocación de seguros: el/la aspirante se posiciona correctamente para colocar los seguros en el lugar adecuado, de manera ágil y en la cantidad adecuada al itinerario propuesto.

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

- ✓ El/la aspirante deberá probar todos los seguros antes de incorporarse en los estribos. En caso que durante esta comprobación salte un seguro no se considerará caída.
- ✓ En caso que un seguro salte estando incorporado en los estribos se considerará caída. Las caídas se consideran condicionales.
- ✓ Los itinerarios de artificial estarán desequipados por lo que el/la aspirante deberá utilizar su propio material para los seguros y los elementos de progresión.

**Evaluación final:** En las pruebas de acceso solo se concederá la calificación de «apto / apta» o «no apto /no apta». Para alcanzar la calificación de apto los/las aspirantes deberán superar todas las partes de las pruebas de acceso.