



## PROVA D'ACCÉS ALS ENSENYAMENTS D'ESPORTS DE MUNTANYA I ESCALADA - NIVELL 2 BARRANCS

Els aspirants a fer les proves d'accés de nivell 2 queden convocats dia 15 de juny de 2019.

Punt de Trobada: IES Guillem Colom Casanovas. Avda Pintor Juli Ramis, 07100 Sóller

Hora: 07,00 h.

\*Nota: Hi haurà una reunió prèvia, per resoldre possibles dubtes, el dijous 13 de setembre a les 19 h al CTEIB

### PROVES A REALITZAR PER L'ASPIRANT

#### Primera part: valoració de la condició física

- Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500m. de desnivell positiu acumulat, transportant un motxilla carregada amb 10 Kg de pes.

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant finalitza el recorregut en el temps establert pel tribunal.

#### **Condicions de les proves**

- Portar el material obligatori requerit per l'organització.
- A les 7,00 h es pesaran les motxilles, abans de la sortida. Els aspirants han de portar els 10kg de pes durant totes les proves, els jutges poden demanar a l'aspirant, en qualsevol moment pesar la motxilla. Dins aquests 10 kg. pes no compten el menjar ni el beure que es consumeixi durant la prova. No dur el pes demanat és motiu de desqualificació de la prova.
- A les 7'30 h es dona la sortida.
- Durant el recorregut hi ha punts de control pels quals s'ha de passar obligatòriament. No passar per algun punt suposarà la desqualificació de la prova.
- Al finalitzar la prova de resistència es faran les proves d'habilitat. Per les proves d'habilitat hi haurà un temps limitat establert pel tribunal.
- Es recomana als aspirants portar cartografia de la zona, ja que l'organització proporciona un full informatiu i aproximat del recorregut de la prova.
- Avisar a l'organització en el cas d'abandonament o accident.

**\*En el cas d'abandonar la prova l'aspirant s'ha de posar en contacte, obligatòriament, amb l'organització al nº de telf 629 422 146 (Pep).**

#### **Material obligatori:**

- Roba de muntanya adequada, tèrmica i impermeable.
- Botes de tresc, amb protecció del turmell i sola adherent.
- Motxilla amb capacitat suficient per al material, l'equip personal i els 10 Kg de pes mínim obligatori amb què s'ha de fer la prova de condició física.
- Brúixola.
- Cartografia de la zona
- Beguda i menjar.
- Farmaciola individual.
- Protecció solar i pel fred.

## **Segona part: valoració de les habilitats específiques**

### **Prova d'escalada**

- Completar un recorregut d'escalada esportiva equipat, de V grau de dificultat, d'una longitud mínima de 20 metres, en un temps determinat pel tribunal. En cas de caiguda, l'aspirant haurà de començar de nou l'itinerari des del lloc del seu començament, actuant com a primer de cordada.

### **Prova descens de torrent**

- Realitzar el descens d'un barranc, incloent-hi marxa, desgrimpada i ràpel convencional, en un temps determinat.
- Nedar 100 metres en aigües tranquil·les o braves, amb vestit de neoprè complet.
- Submergir-se a una profunditat de 2,5 metres, utilitzant la tècnica adequada, amb vestit de neoprè complet, per recuperar un objecte.

Les proves d'accés es qualificaran amb els termes d'Apte o No Apte.

La valoració d'Apte implica la superació de les dues parts de la prova, conforme als criteris que en cada cas s'estableixen.

El tribunal avaluador es reserva el dret de modificar els paràmetres de la prova per qüestions meteorològiques, tècniques, de seguretat o de qualsevol naturalesa.

## **2 convocatòria de la prova d'accés**

### **PROVA D'ESCALADA**

Punt de Trobada: Caimari

Hora: 9,00 h.

### **Material obligatori**

- Arnès d'escalada.
- Peus de moix.
- Casc.

### **PROVA DESCENS DE TORRENT**

Punt de Trobada: Portell Mortitx

Hora: 15,00 h.

### **Material obligatori:**

- |   |  |
|---|--|
| - Pantalons i jaqueta de neoprè.                  | - Corda estàtica de 30 metres i de 10 mm. de diàmetre. |
| - Escarpins.                                      | - 1 mosquetó de seguretat HMS.                         |
| - Calçat adequat.                                 | - Motxilla de barrancs.                                |
| - Aparell de fre (vuit).                          | - Bidó o bossa.  |
| - Bagues d'ancoratge amb mosquetons de seguretat. | - Ulleres de cabussada.                                |
| - Casc.   | - Arnès de barrancs                                    |