

ESCOLA BALEAR D'ACTIVITATS DE MUNTANYA  
Oficina de la Federació Balear de Muntanya i Escalada  
C\ Uruguai s/n. (Palma Arena) CP 07010  
Telf. 971 291 374  
E-mail: [infoebam@gmail.com](mailto:infoebam@gmail.com)



## PROVA ESPECIFICA D'ACCES ALS ENSENYAMENTS D'ESPORTS DE LES ESPECIALITATS DE MUNTANYA I ESCALADA NIVELL 1

### PROVES A REALITZAR PER L'ASPIRANT

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

- Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.200m. de desnivell positiu acumulat, transportant un motxilla carregada amb 10 Kg de pes, passant pels punts de control establerts.

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

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

- L'aspirant ha de carregar una motxilla de 10 Kg de pes i completar en el temps establert pel tribunal, tres itineraris de les següents característiques:
  - Recorregut d'herba senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
  - Recorregut per rosseguera senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
  - Recorregut amb un ressalt de roca senyalitzat d'una longitud mínima de 50m.
- Aquesta segona part se superarà quan l'aspirant hagi realitzat el tres recorreguts sense haver patit cap caiguda en els temps establerts pel tribunal.

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.

#### **Material obligatori**

Per fer les proves específiques cal que cada aspirant porti el material homologat següent:

- Roba de muntanya adequada, tèrmica i impermeable, per si cal fer la prova en condicions meteorològiques adverses.
  - 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.
  - Bruixola.
  - Cartografia de la zona
  - Beguda i menjar.
  - Farmaciola individual.
  - Protecció solar i pel fred.
  - Telèfon mòbil
- **En cas d'abandonar la prova s'ha d'avisar obligatòriament a l'organització als telèfons 629 422 146 (Pep).**

## **Condicions de les proves**

- Portar el material obligatori requerit per l'organització.
- A les 7,30 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 la beguda que es consumeixi durant la prova. No dur el pes demanat és motiu de desqualificació de la prova.
- A les 8h es dóna la sortida, per parelles cada 5 minuts.
- El recorregut consta de 3 punts de control pels quals l'aspirant ha de passar obligatòriament i dins un temps establert pel tribunal avaluador. No passar per algun punt suposarà la desqualificació de la prova.
- Al finalitzar la prova de resistència es faran les proves d'habilitat. Per a 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.