



PROVA D'ACCÉS ALS ENSENYAMENTS D'ESPORTS DE LES ESPECIALITATS DE MUNTANYA I ESCALADA SEGON NIVELL MITJA MUNTANYA

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 dóna la sortida.
- 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 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).**

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 tartera senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
 - Recorregut amb un ressalt de roca senyalitzat d'una longitud mínima de 50m.
 - Recorregut d'orientació amb un mínim de sis balises i de 6 quilòmetres de recorregut mesurat 'en distància reduïda'. L'aspirant haurà de passar per totes les balises del recorregut.

Aquesta segona part de les proves se superarà quan l'aspirant hagi realitzat els quatre itineraris en el temps establert i sempre que en el recorregut número 4 (la prova d'Orientació) localitzi totes les balises en l'ordre corresponent. Es penalitzarà cada sortida dels itineraris, incrementant el temps obtingut per l'aspirant un 5 per 100 del temps establert prèviament.



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.

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.
- Brúixola.
- Esquadra, cartabó, regla, llapis o bolígraf.
- Cartografia de la zona (recomanable).
- Altímetre (recomanable).
- Beguda i menjar.
- Farmaciola individual.
- Protecció solar i pel fred.
- Telèfon mòbil

Condicions de les proves

Per realitzar la totalitat de cada recorregut, els Tècnics informaran prèviament a l'aspirant del temps que disposarà. Aquest temps es el resultat de l'elaboració de les proves per part d'un tècnic i posteriorment l'increment del temps en un 10 o 20%. En cas de que el temps en alguna de les proves sigui rebassat per algun aspirant, aquest serà declarat com No Apte. En casos excepcionals els Tècnics tendran la darrera paraula a l'hora de la qualificació final.

L'aspirant que no sigui al lloc de la sortida a l'hora indicada podrà ser penalitzat sumant el seu retràs al temps final de la prova corresponent.

En tot moment de les proves es poden realitzar revisions de la motxilla (pesatge i equipament / material obligatori). En cas de no portar el pes i equipament necessari, l'aspirant podrà ser declarat No Apte. El temps durant el qual es realitzi la revisió, serà restat del temps final de la prova corresponent.

- Per superar correctament el pendent d'herba, l'aspirant no podrà ajudar-se de les mans ni de bastons de cap tipus. En cas de relliscar podrà ser qualificat No Apte si es recolza en qualsevol moment de les mans. En cas de caure l'aspirant quedarà qualificat com No Apte. L'aspirant no podrà sortir del recorregut senyalitzat. En aquest cas es penalitzarà cada sortida dels itineraris incrementant el temps obtingut per l'aspirant un 5 per 100 del temps establert prèviament. L'aspirant no podrà superar el temps estipulat. En aquest cas podrà ser qualificat com No Apte.
- Per superar correctament la rosseguera, l'aspirant no podrà ajudar-se de les mans ni de bastons de cap tipus. En cas de relliscar podrà ser qualificat No Apte si es recolza en qualsevol moment de les mans. En cas de caure l'aspirant quedarà qualificat com No Apte. L'aspirant no podrà sortir del recorregut senyalitzat. En aquest cas es penalitzarà cada sortida dels itineraris incrementant el temps obtingut per l'aspirant un 5 per 100 del temps establert prèviament. L'aspirant no podrà superar el temps estipulat. En aquest cas podrà ser qualificat com No Apte.



- Per superar correctament el ressalt de roca, l'aspirant podrà utilitzar mans i peus. L'aspirant no podrà sortir del recorregut senyalitzat. En aquest cas es penalitzarà cada sortida dels itineraris incrementant el temps obtingut per l'aspirant un 5 per 100 del temps establert prèviament. L'aspirant no podrà superar el temps estipulat. En aquest cas podrà ser qualificat com No Apte.
- Per superar correctament la prova d'Orientació, l'aspirant haurà de trobar totes les balises que estiguin indicades al seu mapa / itinerari en un temps igual o inferior a l'indicat prèviament pels tècnics.

Una vegada entregat a l'aspirant el seu mapa / itinerari, començarà a comptar el seu temps de la prova.

En cap cas un aspirant podrà canviar-se de Grup.

La prova és individual. En cas de que els Tècnics observin conductes irregulars, l'aspirant o aspirants podran ser penalitzats incrementant en un 5% el seu temps final.

Cada balisa no localitzada penalitza un 5 % del temps final.

No es poden utilitzar més medis dels especificats a la llista de material. En cas d'utilitzar altres instruments o de rebre ajuda externa, l'aspirant podrà ser declarat No Apte.

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

2ª Convocatòria de la prova d'Orientació

Els aspirants a les proves d'accés de nivell 2 de mitja muntanya, queden convocats per realitzar la prova específica d'Orientació.

L'hora i el lloc de trobada es donaran a la finalització de la prova de resistència.