

DETALLES DE LA PRUEBA DE ACCESO AL CICLO INICIAL EN SENDERISMO

I. Para realizar la inscripción será necesario:

- Realizar un pago de 50 €.
- Haber rellenado el formulario de inscripción de nuestra web
- Certificado médico de aptitud física para las pruebas (el participante deberá entregarlo a la organización el día de la prueba).
- Enviar justificante de estudios de la ESO (o equivalente)
- La prueba de acceso se realizará el 23 de Octubre de 2023, pudiéndose realizar las inscripciones hasta el día 9 de Octubre de 2023. La fecha de publicación del listado provisional de admitidos será el 20 de Octubre de 2023. El listado se publica en las oficinas de ENCAMINADOS y se enviará por correo a los interesados. TODAS AQUELLAS PERSONAS que realicen la inscripción y el pago de las pruebas en los plazos serán ADMITIDAS. En caso de que un alumno no aparezca por error, podrá reclamar por escrito en el Centro, para su inclusión en el listado definitivo. El listado definitivo de admitidos se publicará en las oficinas de ENCAMINADOS el 20 de Octubre de 2023.

La prueba de acceso al Ciclo Inicial de Técnico Deportivo de Senderismo tiene como objetivo demostrar que se encuentra en la condición física y evaluar las habilidades de la modalidad:

I. Se equipa con el material técnico personal de progresión en baja montaña, seleccionando el equipo adecuado.

- Se identifican los materiales que componen el equipo básico personal necesario para realizar una ruta por terreno variado de baja montaña.

- Se coloca y organiza el equipo básico personal de manera que permita su transporte de forma segura y eficaz durante la realización del itinerario.

- Se comprueba que la mochila cargada con el material pesa un mínimo de 10 kg.

Prueba asociada: «prueba de equipo técnico personal»

- El aspirante presentará los siguientes materiales que componen el equipo básico personal para realizar una ruta por terreno variado:

- Ropa de montaña adecuada, térmica e impermeable

- Botas de montaña con protección y suela adherente.
- Mochila con capacidad suficiente para el material y el equipo personal.
- Brújula.
- Bebida y comida suficiente.
- Botiquín individual.
- Protección solar.
- Protección para el frío.
- El aspirante organizará todo el material dentro de la mochila con un peso mínimo de 10 kg.

2. Progreso por terreno variado de baja montaña demostrando resistencia y agilidad, superando los obstáculos naturales, manteniéndose dentro del trazado establecido y con el equipo personal adecuado.

- Superar un itinerario balizado de montaña por terreno variado de 1.000 metros de desnivel positivo acumulado y un mínimo de 12 kilómetros de longitud real, utilizando las técnicas de progresión adecuadas y respetando los protocolos de seguridad.

- Superar el itinerario marcado en un tiempo inferior o igual al establecido por el tribunal, y calculado a partir de las siguientes variables:

- Recorrer los 1000 metros de desnivel positivo acumulado a una velocidad de 400 metros por hora.

- Recorrer los kilómetros establecidos en el itinerario (mínimo de 12 km.), en sus tramos de terreno llano, a una velocidad de 4 kilómetros hora.

- El tiempo establecido de acuerdo con los criterios anteriores será comprobado por parte del tribunal y podrá ser incrementado en un 20% en función de las condiciones existentes.

- Deberá de portarse la mochila, manteniendo el peso mínimo de 10 kg durante todo el recorrido.

Prueba asociada: «prueba de progresión y resistencia por terreno de baja montaña».

- Cargados con la mochila que se ha confeccionado el aspirante con un peso mínimo de 10 kg, se completará un recorrido de baja montaña con un desnivel positivo acumulado de 1.000 metros y un mínimo de 12 kilómetros de longitud real por terreno variado, dentro del tiempo establecido por el tribunal.