

## **Prova de caràcter específic per l'accés al cicle de grau superior dels ensenyaments esportius d'alta muntanya.**

### **Primera prova. Equip tècnic personal**

#### **Resultat d'aprenentatge**

L'aspirant prepara les proves de resistència i descens amb esquís de muntanya, seleccionant i col·locant el material específic i aplicant protocols de revisió i inspecció dels materials.

#### **Criteris d'avaluació**

S'ha seleccionat el material tècnic personal, justificant la seva idoneïtat a les característiques de la prova.

S'ha comprovat que el material que s'ha triat és adequat a les exigències tècniques i de seguretat de la prova.

S'ha demostrat que el material està homologat per a el seu ús en esquí de muntanya.

S'ha col·locat i organitzat l'equip personal en la seva motxilla, de manera que permeti el seu transport i ús de forma segura i eficaç durant la realització de la prova.

S'ha col·locat el material d'esquí de muntanya de manera adequada per a la realització de la prova.

#### **Desenvolupament de la prova**

L'aspirant portarà el següent material mínim:

- esquís de muntanya,
- botes d'esquí de muntanya,
- fixacions d'esquí de muntanya,
- bastons d'esquí de muntanya,
- pells de foca,
- fulles,
- ARVA (DVA), pala i sonda,
- motxilla,
- farmaciola,
- grampons,
- piolet,

- arnés,
- una cinta i un mosquetó de seguretat HMS,
- equipament hivernal adequat a l'esquí de muntanya.

L'aspirant es col·locarà el material de manera adequada per poder realitzar l'itinerari descrit.

## **Segona prova. Prova de resistència amb esquís de muntanya**

### **Resultat d'aprenentatge**

Progressa per un itinerari d'esquí de muntanya, executant les tècniques específiques adequades al nivell d'exigència i a la seguretat de la prova.

### **Criteris d'avaluació**

S'ha superat un itinerari d'esquí de muntanya de 1.500 metres de desnivell positiu i un màxim de 12 quilòmetres de longitud real, utilitzant les tècniques de progressió adequades i respectant els protocols de seguretat.

S'ha superat l'itinerari marcat en un temps inferior o igual a l'establert pel tribunal.

S'ha portat la motxilla durant tot l'itinerari, mantenint el pes mínim de 10 kg durant tot el recorregut.

S'han realitzat les 2 transicions establertes en el desenvolupament de la prova, utilitzant la tècnica adequada.

### **Desenvolupament de la prova**

Carregats amb la motxilla que ha confeccionat l'aspirant amb un pes mínim de 10 kg, es completarà un recorregut amb esquís de muntanya, amb un desnivell positiu de 1.500 metres i un màxim de 12 quilòmetres de longitud real, durant el recorregut es realitzen, almenys, dues transicions per al canvi de material i es realitzarà majoritàriament sobre neu no tractada.

El temps de realització de la prova serà l'establert pel tribunal i es calcularà tenint en compte que la velocitat de desplaçament serà d'un mínim de 600 metres de desnivell positiu per hora, transicions incloses.

El tribunal haurà de comprovar i podrà ajustar el temps establert d'acord amb els criteris anteriors mitjançant un obridor que realitzarà el recorregut en les mateixes condicions de material i motxilla que els aspirants. Aquest temps podrà ser incrementat, a criteri del tribunal, en un màxim d'un 20%, pel que tindrà en compte les condicions del recorregut i les condicions meteorològiques existents.

## **Tercera prova. Prova de descens en esquí de muntanya**

### **Resultat de l'aprenentatge**

Realitza un descens amb esquí de muntanya fora de les pistes sobre neu no tractada, executant les tècniques específiques adequades al nivell d'exigència i a la seguretat de la prova.

### **Criteris d'avaluació**

S'ha superat un descens amb esquís de muntanya, per una zona de fora pista, amb pendents d'entre 30° i 40° d'inclinació mitjana i 100 m mínim de desnivell, utilitzant les tècniques de progressió adequades i respectant els protocols de seguretat.

S'ha superat el descens en un temps inferior a l'establert pel tribunal.

S'han realitzat un mínim de sis viratges d'acord amb l'orografia de la baixada i utilitzant la tècnica adequada.

S'ha portat la motxilla durant tot l'itinerari, mantenint el pes mínim de 10 kg durant tot el recorregut.

S'ha mantingut el control de la trajectòria durant el descens.

### **Desenvolupament de la prova**

L'aspirant realitzarà dos descensos en esquí amb viratges, amb les següents característiques:

Neus no tractades (fora de pista) de mínim 100 metres de desnivell i pendent d'entre 30° a 40° graus d'inclinació mitjana, preferentment variat quant a qualitat de neu i inclinació.

Portarà la motxilla de 10 kg que ha utilitzat durant la prova de resistència.

Es recomana que la prova de descens es realitzi després i en la mateixa jornada que la prova de "Resistència amb esquís de muntanya".

S'utilitzarà el mateix material d'esquí de muntanya que en la prova de resistència.

El temps de realització de la prova serà l'establert pel tribunal, que haurà de comprovar i podrà ajustar el temps establert d'acord amb les condicions del recorregut i les condicions meteorològiques establertes.

## **Quarta prova. Prova d'equip tècnic i personal**

### **Resultat de l'aprenentatge**

Prepara la prova de progressió amb grampons i piolet sobre gel en terreny variat, utilitzant el material específic per a la mateixa i comptant amb els protocols de revisió i inspecció dels materials.

### **Criteris d'avaluació**

S'ha seleccionat el material tècnic personal, justificant la seva idoneïtat a les característiques de la prova.

S'ha comprovat que el material que s'ha triat és adequat a les exigències tècniques i de seguretat de la prova.

S'ha demostrat que el material està homologat per a el seu ús en alta muntanya.

S'ha col·locat i organitzat l'equip personal de manera que permeti el seu transport i ús de forma segura i eficaç durant la realització de la prova.

### **Desenvolupament de la prova**

L'aspirant portarà el següent material mínim:

- grampons de 10 o més puntes,
- piolet clàssic T,
- arnés,
- casc,
- botes rígides d'alta muntanya,
- equipament de muntanya hivernal.

L'aspirant es col·locarà el material de manera adequada per poder realitzar el circuit descrit.

### **Cinquena prova. prova de progressió amb grampons i piolet en circuit de totes les puntes**

#### **Resultat de l'aprenentatge**

Progressa per un itinerari en gel de pendent variada entre 35° i 45°, executant la tècnica de totes les puntes i un sol piolet.

### **Criteris d'avaluació**

S'ha superat l'itinerari de pujada, travessia i baixada en terreny de gel, amb un pendent en els trams de pujada i baixada d'entre 35° i 45°, en un temps inferior a l'establert pel tribunal.

S'ha utilitzat durant tot l'itinerari la tècnica de totes les puntes i ús d'un sol piolet, adaptant-la a les característiques del terreny.

S'ha utilitzat el piolet "clàssic" com a bastó, barana, pres per la creu i el mànec, recolzant el regatón, amb varietat de tècniques adaptades a la situació del circuit.

S'ha superat l'itinerari sense caigudes i sense que l'assegurat quedi en tensió amb la corda.

S'ha superat l'itinerari sense perdre cap peça del material que porta.

S'ha realitzat l'itinerari en un temps inferior a l'establert pel tribunal.

## **Desenvolupament de la prova**

L'aspirant realitzarà un circuit en terreny de gel amb les característiques següents:

- Serà un terreny de gel.
- Els pendents del circuit seran d'entre 35° i 45°.
- El circuit constarà de pujada, travessia i baixada.
- Durant la realització de la prova l'aspirant anirà assegurat en corriola sense permetre-li quedar-se en tensió amb la corda.
- El temps de realització de la prova serà l'establert pel tribunal, que haurà de comprovar i podrà ajustar el temps establert d'acord amb les condicions del recorregut i les condicions meteorològiques establertes.

## **Sisena prova. Prova d'equip tècnic i personal**

### **Resultat de l'aprenentatge**

Prepara la prova de progressió en cascada de gel amb tècnica frontal, utilitzant el material específic per a la mateixa i comptant amb els protocols de revisió i inspecció dels materials.

### **Criteris d'avaluació**

S'ha seleccionat el material tècnic personal, justificant la seva idoneïtat a les característiques de la prova.

S'ha comprovat que el material que s'ha triat és adequat a les exigències tècniques i de seguretat de la prova.

S'ha demostrat que el material està homologat per a el seu ús en escalada en gel.

S'ha col·locat i organitzat l'equip personal de manera que permeti el seu transport i ús de forma segura i eficaç durant la realització de la prova.

## **Desenvolupament de la prova**

L'aspirant portarà el següent material:

- grampons amb puntes frontals,
- 2 piolets d'escalada en gel sense corretges,
- botes rígida d'alta muntanya,
- arnés,
- casc,
- cargols de gel,
- ganxo per Abalakov,

- cintes i cordinos,
- equipament i vestuari de muntanya hivernal.

L'aspirant es col·locarà el material de manera adequada per poder realitzar el circuit descrit.

### **Setena prova. Prova de progressió en cascada de gel amb tècnica frontal**

#### **Resultat de l'aprenentatge**

Progressa per un itinerari d'escalada en gel per una cascada de grau quatre, executant la tècnica de puntes frontals i dues piolets.

#### **Criteris d'avaluació**

S'ha superat un itinerari d'escalada en gel per una cascada de grau quatre i 20 m de longitud.

S'ha superat l'itinerari amb tècnica de puntes frontals i doble piolet.

S'ha superat l'itinerari sense caigudes, escalant de primer i dins de el temps establert pel tribunal.

S'han col·locat totes i cadascuna de les assegurances fixes de la ruta.

S'ha superat l'itinerari, completant les assegurances previstes pel tribunal i col·locant dos cargols de gel.

S'ha superat l'itinerari sense perdre cap element del material.

S'ha realitzat l'itinerari en un temps inferior a l'establert pel tribunal.

#### **Desenvolupament de la prova**

L'aspirant realitzarà un itinerari d'escalada en gel de grau quatre de dificultat, d'un mínim 20 m de longitud, i escalant de primer. L'aspirant haurà de col·locar 2 cargols de gel.

El tribunal estableix les assegurances fixes que conformen la ruta que l'alumne ha de realitzar.

El temps de realització de la prova serà l'establert pel tribunal, que haurà de comprovar i podrà ajustar el temps establert d'acord amb les condicions del recorregut i les condicions meteorològiques establertes.