



## **Especialitat: Alta Muntanya**

### **Descripció de la prova específica d'accés als cicles d'Ensenyaments Esportius de les especialitat de muntanya i escalada.**

#### ***Prova específica d'accés al 2on nivell del grau mitjà d'alta muntanya.***

**Primera part** Objectiu: Valoració de la condició física.

##### Contingut:

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

##### Avaluació:

Aquesta primera part se superarà quan l'aspirant hagi finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

**Segona part** Objectiu: Valoració de les habilitats específiques.

##### Contingut:

L'aspirant haurà completar

- Recorregut de dificultat 6b i longitud mínima de 25 metres, en escalada a vista
- Recorregut de dificultat 6a no equipat i longitud mínima de 25 metres, en escalada a vista i portant botes rígides
- Recorregut no equipat de dificultat d'A1/A2 i longitud mínima de 25 metres en escalada artificial
- Recorregut progressant en neu i gel amb la tècnica "Totes les puntes" en un circuit en pendents de 35° a 45° i longitud mínima de 25 metres
- Recorregut escalant en neu i gel en pendents de 90° i longitud mínima de 25 metres
- Recorregut de descens esquiant per un pendent, amb neu preferiblement compacta dura, d'una longitud mínima de 150 metres, amb una inclinació mitjana de 30°, fent viratge en paral·lel extensió/flexió.
- Recorregut de descens esquiant per un pendent amb neu preferiblement no compacta, d'una longitud mínima de 150 metres, amb una inclinació mitjana de 30°, fent viratge en paral·lel per salt.

##### Avaluació:

Aquesta segona part de les proves se superarà quan l'aspirant hagi realitzat els recorreguts en el temps establert pel tribunal, sense caigudes, amb una execució correcta dels gestos tècnics corresponents i amb seguretat.

L'aspirant escollirà i utilitzarà correctament el material tècnic específic per a cada recorregut en la quantitat adequada.