

Descens de barrancs. Contingut i descripció de la prova específica d'accés

Prova específica d'accés al 2on nivell del grau mitjà de descens de barrancs.

| | |
|--|--|
| 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 els següents exercicis: <ul style="list-style-type: none">- Recorregut equipat, de V grau de dificultat, d'una longitud mínima de 20 metres. En cas de caiguda, l'aspirant haurà de començar de nou tot l'itinerari, actuant com a primer/a de cordada.- Nedar 100 metres en aigües tranquil·les o vives, amb vestit de neoprè de 3 mm de gruix.- Submergir-se a una profunditat de 2,5 metres utilitzant la tècnica adequada, amb vestit de neoprè de 3mm de gruix.- Descens de barrancs en terreny variat, que impliqui marxa, desgrimpada i ràpel convencional. | |
| Avaluació: Aquesta segona part de les proves se superarà quan l'aspirant hagi <ul style="list-style-type: none">- Finalitzat els diferents recorreguts en el temps establert pel tribunal.- Realitzat la immersió, al primer intent, sense saltar i amb el gest tècnic correcte.- Finalitzar el descens de barranc sense haver caigut més de tres vegades. Cada sortida del circuit establert es penalitzarà incrementant el temps obtingut per l'aspirant amb un 5% del temps establert.- L'aspirant haurà d'utilitzar correctament el material tècnic específic de cada exercici en la quantitat suficient. | |