



FICHA FORMACIÓN ROCA

CURSOS

INICIACIÓN ESCALADA DEPORTIVA

NOMBRE	Curso de iniciación escalada deportiva
Ubicación	SIN DETERMINAR/León, Galicia, Madrid
Fechas	Todo el año/Duración 2 días
Descripción	<i>Si quieres aprender las técnicas básicas para la práctica de la escalada deportiva de manera segura y autónoma, este es tu curso.</i>
Dificultad	No se precisa conocimientos previos
Precio	130€/Por persona
Plazas	Máximo 6 - Mínimo 2
Incluye	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de Escalada TDE / AEGM • Seguros RC y A/A • Material colectivo (si necesitas material personal consúltanos) • Dossier de contenidos <p>NO INCLUYE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transporte • Alojamiento (posibilidad de gestionar el alojamiento)
Material necesario	Ropa adecuada para la actividad Calzado deportivo Mochila ligera Botella de agua de al menos 1 litro Gafas de sol, gorra y crema solar

Javier Estévez – Guía de Media Montaña y Escalada – AEGM y UIMLA nº1132





INICIACIÓN ESCALADA DEPORTIVA

Objetivo general del curso: dotar al alumno de los conocimientos y capacidades que le permitan escalar de manera autónoma y con total seguridad vías equipadas de corte deportivo de un solo largo.

Objetivos específicos:

- Desarrollar las cualidades físico-motrices que mayor transferencia tenga con la escalada.
- Conocer los materiales específicos para la escalada deportiva.
- Aprender y ejecutar con total seguridad las técnicas básicas de progresión y aseguramiento en vías de escalada deportiva de un solo largo.

Contenidos del curso:

- Presentación
- Biomecánica del movimiento
- Técnica gestual básica
- Equipo y material específico (individual y colectivo)
- Nudos y encordamiento
- Progresión y aseguramiento en polea
- Montaje y desmontaje de descuelgues
- Progresión y aseguramiento en primero de cuerda
- Gestión de la caída

Javier Estévez – Guía de Media Montaña y Escalada – AEGM y UIMLA nº1132

