



**Enseñanzas de TÉCNICO DEPORTIVO EN ALTA MONTAÑA
Prueba de Acceso Técnico Deportivo en Alta Montaña**

Prueba RAE–MOAM301, de carácter específico para el acceso a las enseñanzas de ciclo de grado superior en alta montaña.

Primera parte: “Prueba de equipo técnico y personal”.

Contenidos:

El aspirante se colocará el material de manera adecuada para poder realizar el itinerario descrito en los siguientes apartados.

El aspirante llevará el siguiente material mínimo:

- Esquí de montaña.
- Botas de esquí de montaña.
- Fijaciones de esquí de montaña.
- Bastones de esquí de montaña.
- Pieles de foca.
- Cuchillas.
- ARVA (DVA), pala y sonda.
- Mochila.
- Botiquín.
- Crampones.
- Piolet.
- Arnés.
- Una cinta y mosquetón de seguridad HMS.
- Equipamiento invernal adecuado al esquí de montaña

Evaluación:

Quedará superada cuando el aspirante:

- Seleccionado el material técnico personal, justificando su idoneidad a las características de la prueba.
- Se compruebe que el material que se ha elegido es adecuado a las exigencias técnicas y de seguridad de la prueba.
- Se compruebe que el material está homologado para su uso en esquí de montaña.
- Coloque y organice el equipo personal en su mochila, de manera que permita su transporte y uso de forma segura y eficaz durante la realización de la prueba.
- Coloque el material de esquí de montaña de manera adecuada para la realización de la prueba.

Segunda Parte: “prueba de resistencia con esquís de montaña”

Contenidos:

Cargados con la mochila confeccionada por el aspirante con un peso mínimo de 10 kg, se completará un recorrido con esquís de montaña, con un desnivel positivo de 1.500 metros y un máximo de 12 kilómetros de longitud real, durante el recorrido se realizan, al menos, dos transiciones para el cambio de material y se realizará mayoritariamente sobre nieve no tratada

Evaluación:

AULA DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS
C/ Monterrey nº 1, 28231 Las Rozas de Madrid

www.sidfor.es - www.tecnicomontaña.com - formacion@sidfor.es - 686564978



Quedará superada cuando el aspirante complete el itinerario marcado en un tiempo inferior o igual al establecido por el tribunal, y calculado a partir de las siguientes variables:

- El tiempo de realización de la prueba será el establecido por el tribunal y se calculará teniendo en cuenta que la velocidad de desplazamiento será de un mínimo de 600 metros de desnivel positivo por hora, transiciones incluidas.
- El tribunal deberá comprobar y podrá ajustar el tiempo establecido de acuerdo con los criterios anteriores mediante un abridor que realizará el recorrido en las mismas condiciones de material y mochila que los aspirantes. Este tiempo podrá ser incrementado, a criterio del tribunal, en un máximo de un 20%, para lo que tendrá en cuenta las condiciones del recorrido y las condiciones meteorológicas existentes.

Tercera parte: “prueba de descenso en esquí de montaña”.

Contenidos:

Realiza un descenso con esquí de montaña fuera de las pistas sobre nieve no tratada, ejecutando las técnicas específicas adecuadas al nivel de exigencia y a la seguridad de la prueba.

La prueba consistirá en realizar un descenso con esquís de montaña, por una zona de fuera pista, con pendientes de entre 30° y 40° de inclinación media y 100 mts mínimo de desnivel, utilizando las técnicas de progresión adecuadas y respetando los protocolos de seguridad.

Evaluación:

El aspirante realizará dos descensos en esquí con virajes, con las siguientes características:

- Nieves no tratadas (fuera de pista) de mínimo 100 metros de desnivel y pendiente de entre 30° a 40° grados de inclinación media, preferentemente variado en cuanto a calidad de nieve e inclinación.
- Llevará la mochila de 10 kg que ha usado durante la prueba de resistencia.
- Se utilizará el mismo material de esquí de montaña que en la prueba de resistencia.
- El tiempo de realización de la prueba será el establecido por el tribunal, que deberá comprobar y podrá ajustar el tiempo establecido de acuerdo con las condiciones del recorrido y las condiciones meteorológicas establecidas
- Se realizará un mínimo de seis virajes de acuerdo con la orografía de la bajada y utilizando la técnica adecuada.
- Se mantendrá el control de la trayectoria durante el descenso

Cuarta parte: “prueba de progresión con crampones y piolet en circuito de todas las puntas”

Contenidos:

Prograsa por un itinerario en hielo de pendiente variada entre 35° y 45°, ejecutando la técnica de todas las puntas y un solo piolet.

El aspirante realizará un circuito en terreno de hielo con las siguientes características:

- Será un terreno de hielo.
- Las pendientes del circuito serán de entre 35° a 45°.

AULA DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

C/ Monterrey nº 1, 28231 Las Rozas de Madrid

www.sidfor.es - www.tecnicomontaña.com - formacion@sidfor.es - 686564978



– El circuito constara de subida, travesía y bajada.

El aspirante llevará el siguiente material mínimo:

- Crampones de 10 ó más puntas.
- Piolet “clásico” “T”.
- Arnés.
- Casco.
- Botas rígidas de alta montaña.
- Equipamiento de montaña invernal

Evaluación:

El tiempo de realización de la prueba será el establecido por el tribunal, que deberá comprobar y podrá ajustar el tiempo establecido de acuerdo con las condiciones del recorrido y las condiciones meteorológicas establecidas.

- Durante la realización de la prueba el aspirante irá asegurado en polea sin permitirle quedarse en tensión con la cuerda.
- Se superará el itinerario de subida, travesía y bajada en terreno de hielo, con una pendiente en los tramos de subida y bajada de entre 35° y 45°, en un tiempo inferior al establecido por el tribunal.
- Se ha utilizado durante todo el itinerario la técnica de todas las puntas y uso de un solo piolet, adaptándola a las características del terreno.
- Se ha utilizado el piolet “clásico” como bastón, barandilla, tomado por la cruz y el mango, apoyando el regatón, con variedad de técnicas adaptadas a la situación del circuito.
- Se ha superado el itinerario sin caídas y sin que el asegurado quede en tensión con la cuerda.
- Se ha superado el itinerario sin perder ninguna pieza del material que lleva.
- Se ha realizado el itinerario en un tiempo inferior al establecido por el tribunal

Quinta parte: “prueba de progresión en cascada de hielo con técnica frontal”

Contenidos:

Progresará por un itinerario de escalada en hielo por una cascada de grado cuatro, ejecutando la técnica de puntas frontales y dos piolets.

El aspirante realizará un itinerario de escalada en hielo de grado cuatro de dificultad, de un mínimo 20 mts de longitud, y escalando de primero. El aspirante deberá colocar 2 tornillos de hielo.

El aspirante llevará el siguiente material:

- Crampones con puntas frontales.
- 2 Piolets de escalada en hielo sin dragoneras.
- Bota rígida de alta montaña.
- Arnés.
- Casco.
- Tornillos de hielo.
- Gancho para Abalakov.
- Cintas y cordinos.
- Equipamiento y vestuario de montaña invernal.

AULA DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

C/ Monterrey nº 1, 28231 Las Rozas de Madrid

www.sidfor.es - www.tecnicomontaña.com - formacion@sidfor.es - 686564978



El aspirante se colocará el material de manera adecuada para poder realizar el circuito descrito.

Evaluación:

El tribunal establecerá los seguros fijos que conforman la ruta que el alumno debe realizar.

El tiempo de realización de la prueba será el establecido por el tribunal, que deberá comprobar y podrá ajustar el tiempo establecido de acuerdo con las condiciones del recorrido y las condiciones meteorológicas establecidas.

- Se ha superado un itinerario de escalada en hielo por una cascada de grado cuatro y 20 mts. de longitud.
- Se ha superado el itinerario con técnica de puntas frontales y doble piolet.
- Se ha superado el itinerario sin caídas, escalando de primero y dentro del tiempo establecido por el tribunal.
- Se han colocado todos y cada uno de los seguros fijos de la ruta.
- Se ha superado el itinerario, completando los seguros previstos por el tribunal y colocando dos tornillos de hielo.
- Se ha superado el itinerario sin perder ningún elemento del material.
- Se ha realizado el itinerario en un tiempo inferior al establecido por el tribunal.