



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

Prova Específica d'Accés CF de Descens de Barrancs (TD2)

Descripció de la prova específica d'accés al CF de Descens de Barrancs (TD2)

Primera PROVA. (Prova de progressió per terreny variat)		
Resultat d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
La persona aspirant progressa per terreny variat de baixa muntanya i muntanya mitjana no abalisat demostrant resistència i agilitat, superant obstacles naturals, seleccionant el traçat del recorregut a desenvolupar, amb l'equip personal adequat i transportant una motxilla de 10 kg de pes.	*S'ha superat un itinerari de muntanya per terreny variat no abalisat de 1.500 metres de desnivell positiu acumulat i un mínim de 12 quilòmetres de distància real, utilitzant les tècniques de progressió adequades i respectant els protocols de seguretat. *S'han superat amb efectivitat i equilibri els trams tancats de l'itinerari en què s'haurà de progressar per zona de blocs, pendents d'herba i de grimpada en ressalt rocós. *S'ha superat l'itinerari marcat en un temps inferior o igual a l'establert per la comissió avaluadora (tribunal).	*La persona aspirant, carregada amb una motxilla amb un pes mínim de 10 kg, completa un recorregut de muntanya mitjana no abalisat amb un desnivell positiu acumulat de 1.500 metres i un mínim de 12 quilòmetres de distància real per terreny variat, unint els punts de pas obligatori en l'ordre proposat i realitzant els trams acotats de terreny variat i d'obligat pas disposats al llarg del recorregut dins el temps establert pel tribunal. *Els trams acotats són cinc, com a mínim: • una zona de blocs, • un pendent ascendent d'herba, • una descendent d'herba, • una grimpada ascendent i descendent d'un ressalt rocós de nivell I de l'escala de dificultat de la Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme (UIAA).

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

	*S'ha portat la motxilla durant tot l'itinerari, mantenint el pes mínim de 10 kg durant tot el recorregut.	*El temps de realització de la prova és l'establert per la comissió avaluadora (tribunal) i es calcula tenint en compte els següents criteris: • Es recorren els 1.500 metres de desnivell positiu acumulat a una velocitat de 500 metres per hora. 2/7 - Es recorre la distància establerta en l'itinerari (mínim 12 km) en els seus trams de terreny pla, a una velocitat de 5 quilòmetres per hora. • La comissió avaluadora (tribunal) ha de comprovar -i pot ajustar- el temps establert d'acord amb els criteris anteriors mitjançant un obridor que realitza el recorregut en les mateixes condicions de material i motxilla que els aspirants. Aquest temps pot ser incrementat, a criteri de la comissió avaluadora (tribunal), en un màxim d'un 20%.
Segona PROVA. (Prova d'orientació)		
Resultat d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
La persona aspirant completa un circuit per terreny de baixa muntanya i muntanya mitjana amb cartografia específica de	*S'ha superat un circuit d'orientació per terreny variat de muntanya mitjana amb un mínim de 5 balises i un màxim de 6 quilòmetres de distància real, utilitzant les tècniques d'orientació adients i respectant els protocols de	*La persona aspirant, carregada amb una motxilla amb un pes mínim de 10 kg, completa un circuit d'orientació per muntanya mitjana amb un mínim de 5 balises i un màxim de 6 quilòmetres de distància real per terreny variat, unint

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

mntanya, demostrant el maneig combinat de diferents tècniques d'orientació, mapa i brúixola per a la consecució de la presa de controls, transportant una motxilla amb el seu equip personal i un mínim de 10 kg de pes.	seguretat. *S'ha superat l'itinerari marcat en un temps inferior o igual a l'establert per la comissió avaluadora (tribunal) i calculat a partir de la següent variable: • Mitjana aritmètica dels temps realitzats per tres obridors que realitzen el recorregut en les mateixes condicions de material i motxilla que els aspirants, incrementat, a criteri de la comissió avaluadora (tribunal), en un màxim d'un 15%. *S'han localitzat totes les balises. *S'ha portat la motxilla durant tot l'itinerari, mantenint el pes mínim de 10 kg durant tot el recorregut.	els punts de pas obligatori en l'ordre, fix o a criteri de l'aspirant, que l'organització determini. *El temps de realització de la prova és l'establert per la comissió avaluadora (tribunal) i es calcula tenint en compte els següents criteris: • Recorre els trams amb desnivell positiu a una velocitat de 300 metres per hora. • Recorre la distància establerta en l'itinerari (màxim 6 km), en els trams de terreny pla, a una velocitat de 3 quilòmetres per hora. • La comissió avaluadora (tribunal) comprova -i pot ajustar- el temps establert d'acord amb els criteris anteriors mitjançant un obridor que realitza el recorregut en les mateixes condicions de material i motxilla que els aspirants. Aquest temps pot ser incrementat, a criteri de la comissió avaluadora (tribunal), en un màxim d'un 20%.
---	---	---

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

Tercera PROVA. (Prova preparació accés al barranc)		
Resultat d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
La persona aspirant prepara l'accés al barranc, transporta, col·loca el material i n'aplica els protocols de revisió i inspecció.	*S'ha traslladat i portat el material tècnic fins al barranc a la motxilla de forma ordenada i complint amb els criteris de seguretat per evitar la seva pèrdua o deteriorament. *S'ha col·locat el neoprè i el material tècnic de forma adequada a les característiques del barranc al qual es disposa a baixar. *S'ha comprovat que el material que es presenta és adequat a les exigències tècniques i de seguretat de la prova. *S'ha plegat la corda de manera que faciliti el seu ús en les maniobres de corda. *S'ha preparat i col·locat tot l'equipament dins el temps establert per la comissió avaluadora (tribunal). *S'ha demostrat que el material compleix les següents característiques: • El casc i l'arnès estan homologats per a descens de	*La persona aspirant realitza l'aproximació al punt de partida de la prova, transportant el seu propi material. *Havent acabat l'aproximació al barranc, l'aspirant realitza les següents accions de preparació: • selecció del material; • col·locació del neoprè i els escarpins; • col·locació del casc; • col·locació de l'arnès; • col·locació del material tècnic necessari per a la prova: mosquetons de muntatge tipus HMS, 1 descensor amb un mosquetó HMS, 1 auto-bloquejador; • col·locació de la navalla; • col·locació del xiulet. *La comissió avaluadora (tribunal) pot concretar i informar els aspirants dels criteris de seguretat i d'execució de les

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

	barrancs o escalada. • L'arnès porta dos caps d'ancoratge amb dues mesures diferents i homologades. • Els caps d'ancoratge estan units a l'arnès mitjançant maillon homologat o amb mosquetons de treball triaxial. Els extrems dels caps d'ancoratge porten mosquetons amb assegurança. • El calçat és específic per a descens de barrancs. • La motxilla és específica per a descens de barrancs, resistent a la fricció, amb àmplia capacitat d'evacuar l'aigua i els amarratges dels tirants són de solta ràpida.	tècniques i protocols que ha d'utilitzar per valorar l'execució de la prova.
Quarta PROVA. (Prova de descens de barrancs)		
Resultat d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
*La persona aspirant baixa un tram de barranc aquàtic, executant les tècniques de progressió per corda i sense	<u>Cal haver realitzat:</u> *A l'acció de passamans horitzontal: • Les tècniques d'assegurament i canvi de caps d'ancoratge en els fraccionaments, respectant els	*Partint del punt determinat com a inici de la prova, la persona aspirant ha de realitzar el recorregut mínim de 300 metres de barranc combinant les maniobres de progressió que es concreten a continuació:

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

corda que determina el recorregut marcat i realitzant les accions següents: • de passamans horitzontal, • de ràpel volat, • de ràpel aquàtic, • de desplaçament pel barranc amb obstacles.	protocols de seguretat; • el pas pel passamans penjant dels caps d'ancoratge i no realitzant força amb els braços; • l'ancoratge a la reunió de ràpel situada al final del passamans, utilitzant els dos caps d'ancoratge en diferents punts i amb garanties de poder realitzar la maniobra de ràpel. *A l'acció de ràpel volat: • la instal·lació de la corda, que ha de quedar subjecta, com a mínim, a dos punts d'ancoratge; • la col·locació del material de manera que l'autoassegurança sigui efectiva i quedi a l'abast de la mà; • la maniobra "desenganche" de la reunió per començar la maniobra estant en tot moment unit al descensor i l'autoassegurança; • una parada durant el trajecte, quedant penjat de l'autoassegurança durant 5 segons.	• passamà horitzontal muntat per l'organització amb un mínim de tres fraccionaments aeris en un mur vertical, sense possibilitats d'avançar per lleixes o suports bons per a peus o mans; • ràpel volat situat a la fi del passamans en capçalera penjada sense aigua, d'una longitud mínima de 10 metres, instal·lant la corda i recuperant-la; • ràpel aquàtic d'una longitud mínima de 10 metres, en què calgui baixar per la trajectòria de l'aigua i la recepció sigui sobre l'aigua sense fer peu, col·locant i recuperant la corda; • recorregut per zona de caos de roca de 100 metres de longitud mínima, executant, com a mínim, les següents accions tècniques: ○ tobogan de 3 metres de longitud mínima, ○ obstacle (sifó) de metre i mig de recorregut; • progressió, dins la zona de caos, nedant en un 10% del recorregut, tenint en compte que la progressió
---	---	---

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

	• el deslliurament dels elements de descens sense perdre cap d'ells; • la maniobra de recollida de corda de manera que permeti la seva utilització posterior de forma eficaç. *A l'acció de ràpel aquàtic: • la instal·lació del ràpel aquàtic de manera que impedeixi que la corda s'enredi en l'aspirant, tant al descens com a la recepció. *A les accions de desplaçament pel barranc amb obstacles: • el pas per una zona que impliqui bussejar per sota d'un obstacle de 2,5 metres de longitud; • el pas per un caos de roca; • el pas per un tobogan, seguint els protocols de seguretat específics. *El descens en un temps inferior o igual al marcat per la comissió avaluadora (tribunal).	aquàtica constitueix el 90% del recorregut. *El temps de realització de la prova s'estableix per la mitjana aritmètica del temps realitzat per dos obridors. *El tribunal pot concretar i informar els aspirants dels criteris de seguretat i d'execució de les tècniques i protocols que ha d'utilitzar per valorar la seva execució en la prova.
--	---	---

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

Cinquena PROVA (Prova d'escalada en IVº)		
Resultat d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
La persona aspirant prepara i puja com a primer de cordada d'una via d'escalada de IVº de dificultat, col·locant el material i aplicant els protocols de seguretat abans i durant l'ascensió.	*En cadascuna de les accions cal: • col·locar-se l'arnès i el casc homologats d'acord a l'estàndard establert, • posar-se les botes de barrancs, • fixar la corda de seguretat a l'arnès mitjançant un nus adequat per suportar una caiguda de primer de cordada, • ascendir per la via escalant en lliure sense caigudes, • passar la corda de seguretat per les assegurances intermèdies, respectant els criteris de seguretat i eficàcia.	*L'itinerari d'escalada té una longitud mínima de 15 metres en roca natural. Quan les condicions atmosfèriques ho aconsellin es poden utilitzar altres espais alternatius. *La persona aspirant arriba a la zona on es troba la via d'escalada que ha de pujar amb el material de seguretat personal. Un cop arribi al peu de via se li examinarà el material i procedirà a encordar-se. *Un cop s'hagi encordat, comença l'ascensió de la via com a primer de cordada i col·locant totes les assegurances intermèdies que estableixi la comissió avaluadora (tribunal), fins arribar al final de la via. *Partint des de la situació en que l'aspirant es troba a peu de via: • s'ha de col·locar l'arnès i el casc de forma correcta, • s'ha de subjectar la corda amb un "uno" adequat per escalar com a primer de cordada.

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

		*El temps comença a comptar quan l'aspirant aixeca l'últim punt de contacte amb el terra. *L'aspirant ha de gestionar la corda de manera segura i adequada en totes les assegurances intermèdies que estableixi la comissió avaluadora (tribunal). *La via queda acabada quan l'aspirant passa la corda de seguretat pel mosquetó que defineix el final de la via. *En cas de caiguda en el primer intent, pot fer un segon intent en una segona via diferent. *La comissió avaluadora (tribunal), estableix un temps marc en el qual l'aspirant realitza la prova d'escalada. *La comissió avaluadora (tribunal) podrà concretar i informar els aspirants dels criteris de seguretat i d'execució de les tècniques i protocols que ha d'utilitzar per valorar la seva execució en la prova.
--	--	--

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !

