



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

Guia d'ORIENTACIÓ: Prova específica d'accés al cicle final de Muntanya Mitjana (TD2)

Primera PROVA (Prova de progressió i resistència per terreny en baixa muntanya i muntanya mitjana)		
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 15 quilòmetres de distància real, utilitzant les tècniques de progressió adequades i respectant els protocols de seguretat. *S'ha 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), i	*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 15 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 per la comissió avaluadora (tribunal). *Els trams acotats són cinc, com a mínim: • una zona de blocs,

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



Guia d'orientació

**Prova d'Accés al Cicle Final de
Muntanya Mitjana**





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

	calculat a partir de les següents variables: • Recorregut de 1.500 metres de desnivell positiu acumulat a 500 metres per hora. • Recorregut de la distància establerta en l'itinerari (mínim 15 km) a 5 quilòmetres per hora en terreny pla • El temps s'estableix a partir de la mitjana aritmètica dels temps de tres obridors, que realitzen el recorregut en les mateixes condicions de material i motxilla que els aspirants. Aquest temps es pot incrementar, a criteri de la comissió avaluadora (tribunal), en un màxim d'un 10%. *S'ha portat la motxilla durant tot l'itinerari, mantenint el pes mínim de 10 kg durant tot el recorregut.	• un pendent ascendent d'herba, • un 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 !



Guia d'orientació

**Prova d'Accés al Cicle Final de
Muntanya Mitjana**





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

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 muntanya, 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.	*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 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.	*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 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.

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



Guia d'orientació

**Prova d'Accés al Cicle Final de
Muntanya Mitjana**





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

		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 !



Guia d'orientació

**Prova d'Accés al Cicle Final de
Muntanya Mitjana**

