



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

Prova Específica d'Accés Cicle Inicial de SENDERISME

Descripció de la prova específica d'accés al cicle inicial de SENDERISME.

Primera PROVA		
Resultats d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
Equipar-se amb el material tècnic personal de progressió en baixa muntanya seleccionant l'equip adequat.	<ul style="list-style-type: none">• S'ha identificat els materials que componen l'equip bàsic personal necessari per realitzar una ruta per terreny variat de baixa muntanya.• S'ha col·locat i organitzat l'equip bàsic personal de manera que permeti el seu transport de forma segura i eficaç durant la realització de l'itinerari.• S'ha demostrat que la motxilla carregada amb el material pesa un mínim de 10 kg.	<p>La persona aspirant presenta els següents materials que componen l'equipament bàsic personal per realitzar una ruta per terreny variat:</p> <ul style="list-style-type: none">• roba de muntanya adequada, tèrmica i impermeable,• botes de muntanya amb protecció i sola adherent,• motxilla amb capacitat suficient per al material i l'equip personal,• brúixola,• beguda i menjar suficient,• farmaciola individual,• protecció solar i protecció per al fred. <p>La persona aspirant organitza tot el material dins de la motxilla d'un pes mínim de 10 kg.</p>

+ 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

Segona PROVA		
Resultats d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Desenvolupament de la prova
Progressar per terreny variat de baixa muntanya demostrant resistència i agilitat, superant els obstacles naturals, mantenint-se dins del traçat establert i amb l'equipament personal adequat.	<ul style="list-style-type: none">• S'ha superat un itinerari abalisat de muntanya per terreny variat de 1.000 metres de desnivell positiu acumulat i un mínim de 12 km de longitud real, utilitzant les tècniques de progressió adequades 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 i calculat a partir de les següents variables:<ul style="list-style-type: none">✓ Recorregut de 1.000 metres de desnivell positiu acumulat a una velocitat de 400 m/h. material pesa un mínim de 10 kg.✓ Recórrer els quilòmetres establerts en l'itinerari amb un mínim de 12 km en els seus trams de terreny pla a una velocitat de 4 km/h.✓ Complir el recorregut en el temps establert d'acord amb els criteris anteriors, que podrà ser incrementat en un 20% en funció de les condicions existents.• S'ha portat la motxilla, mantenint el pes mínim de 10 kg durant tot el recorregut.	La persona aspirant, carregada amb la motxilla que s'ha fet, d'un pes mínim de 10 kg, completa un recorregut de baixa muntanya amb un desnivell positiu acumulat de 1.000 metres i un mínim de 12 km de longitud real per terreny variat dins del temps establert per la comissió avaluadora.

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

