



Federación Canaria
De Montañismo



CURSO DE ESCALADA EN ROCODROMOS.

CERTIFICADO POR LA FEDERACIÓN TINERFEÑA DE MONTAÑISMO Y ESCALADA.

OBJETIVO: dotar al alumno de los conocimientos y capacidades para poder planificar desarrollar escaladas como primero de cuerda, con total autonomía y seguridad en terrenos equipados y rocódromos.

TEMPORIZACIÓN: 20 horas lectivas.

DURACIÓN: 20 horas.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: En el rocódromo Cesar Casariego situado en Ofra.

FECHA: todas las semanas jueves y viernes durante todo el año.

PRECIO POR ALUMNO: 40 euros, incluye también el precio de la instalación del 1 de enero a 31 de diciembre del año en curso.

PROFESORADO: Técnicos de la Escuela Canaria de Montaña.

MATERIAL NECESARIO POR CURSILLISTA:

- INDIVIDUAL: pies de gatos

REQUISITOS: estar en posesión de la Tarjeta Federativa de FEDME del año en curso.

RATIO PROFESOR ALUMNO: 1 profesor por cada 6 alumnos.



PLANIFICACIÓN GENERAL

MÓDULO FORMATIVO	UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVO ESPECÍFICO	CONTENIDOS TEÓRICOS	CONTENIDOS PRÁCTICOS
CURSO DE ESCALADA EN ROCODROMOS.	Equipo y material	Conocer las características y prestaciones del equipo y material así como la normativa de uso que le afecta.	Vestimenta. Propiedades de la vestimenta. Material y propiedades. Características. Normativa vigente.	Reconocer y manejar cada uno de los elementos del equipo. Elegir la vestimenta adecuada en función de la actividad a desarrollar.
	Maniobras básicas: nudos y triangulaciones.	Realizar las maniobras apropiadas para cada caso con total seguridad.	Nudos: propiedades y usos. Propiedades de las reuniones. Triángulos de fuerzas: reparto de cargas.	Plegados de cuerdas. Elegir y maniobrar con los nudos apropiados en función de la actividad propuesta. Montar reuniones en paralelo y en línea.
	Técnicas de escalada.	Realizar con total seguridad todas las maniobras que implican una escalada: asegurar, chapar, rapelar, progresar, etc.	Vocabulario específico. Maniobras de aseguramiento. Maniobras de progresión. Física de la caída. Cadena de seguridad. Factor de caída. Fuerza de Choque. Anclajes de escalada.	Chapar correctamente. Asegurar al primero de cordada, Detener una caída. Montar y desmontar un descuelgue: bajarse de una reunión. Verificar anclajes.
	El rappel	Rapelar con seguridad.	Dispositivos de freno. Anclajes. Técnicas, posición y velocidad. Rápeles múltiples. Problemas potenciales.	Rapelar desde diferentes emplazamientos. Verificar cabeceras. Montar cabeceras. Asegurar y auto asegurarse.
	Técnicas de visualización y progresión.	Escoger y realizar un itinerario de escalada con total autonomía y seguridad.	Técnicas de progresión en pared. Empotramiento, desplome, chimenea, placa tumbada, adherencia y desplome. Lectura de croquis. Concepto y valoración del grado de dificultad.	Realizar escaladas en roca. Resolver problemas de Boulder y escalada, tanto en escuelas de escalada como en rocódromo.