



## **Curso de Escalada en Roca Nivel I y II**

El objetivo de los cursos es insertar en el mundo de la roca, aquellas personas que se inician o aquellos que poseen un conocimiento en esta disciplina.

Formar y construir una base sólida en lo que respecta a los conocimientos de seguridad en la escalada deportiva en roca.

Generar escaladores que se manejen con criterio, fluidez y autonomía en los distintos centros de escalada deportiva.

Ampliar los objetivos deportivos de las personas que practican este deporte.

### **Escalada en Roca Nivel I**

Contenido :

- Historia e inicios de la escalada.
- Clasificación de la escalada.
- Normas de calidad y venta del equipo de escalada.
- Materiales utilizados en escalada.
- Nudos básicos para la escalada deportiva.
- Tipos de vías y graduación en la escalada.
- Conceptos básicos y manejo del lenguaje técnico de escalada.
- Esfuerzos y sollicitaciones existentes en la práctica de la escalada.
- Técnicas específicas para brindar seguro en cordada.
- Diferentes sistemas de progresión en escalada (top rope, escalada como primero y segundo de cordada).
- Técnicas de rappel.
- Introducción a la escalada en vías de varios largos.
- Técnicas para desequipar vías con diferentes características.
- Gestos o técnica de progresión

Duración del Curso:

- 4 Clases teóricas
- 5 salidas a la roca durante todo el día.
- 1 día de examen teórico y práctico.

### **Escalada en Roca Nivel II**

Contenido:

- Escalada en vías de varios largos con protección móvil.
- Conceptos básicos y manejo del lenguaje técnico de escalada
- Seguridad y materiales utilizados en escalada.
- Esfuerzos y sollicitaciones existentes en la práctica de la escalada.

- Técnicas específicas para brindar seguro en cordada.
- Diferentes sistemas de progresión en escalada (top rope, escalada como primero y segundo de cordada).
- Técnicas de rappel en paredes multilargo (rapeles de abandono, descenso sin placa).
- Polipastos.
- Asegurado al segundo de cordada.
- Técnicas de descenso al segundo de cordada.
- Técnicas de ascenso de una cuerda.
- Gestos o técnica de progresión.

**Duración del Curso:**

- 4 Clases teóricas.
- 5 salidas a la roca durante todo el día.
- 1 día de examen teórico y práctico.