

ANNEX III PROVES FÍSQUES I TÈCNIQUES

1. Primera prova: condició física i orientació

L'aspirant haurà de realitzar un recorregut d'orientació d'anada i tornada pel medi natural fins a arribar a un punt establert en unes coordenades, en un temps màxim de 44 minuts i 40 segons.

Per a la realització de la prova, l'aspirant portarà una motxilla amb un pes total de 10 kg a l'esquena en tot moment; per garantir les mesures d'higiene i ergonomia, aquesta motxilla haurà d'aportar-la el propi aspirant amb el pes indicat. La motxilla serà pesada al començament i a la finalització de la prova i així mateix serà precintada al començament per a evitar-ne la manipulació.

Per poder realitzar aquesta prova se li facilitarà a l'aspirant una brúixola i un mapa amb la ruta a seguir on estarà marcat el punt establert amb les coordenades.

Una vegada arribi l'aspirant al punt marcat en el mapa haurà de recollir un testimoni que li facilitarà un membre de la comissió de selecció i que haurà de lliurar al membre de la comissió de valoració que es trobi en el punt d'inici/final de la prova.

Es considerarà no superada la prova i tindrà una puntuació de 0 punts en cas que en el moment de finalització s'aprecii modificació del pes de la motxilla o l'absència o manipulació del precinte.

Per a la realització de la prova, l'aspirant haurà d'anar equipat amb roba adequada per a aquesta prova.

Aquesta prova tindrà una puntuació màxima de 0 a 2 punts

La zona de realització de la prova es coneixerà el mateix dia de la seua realització.

TAULA DE PUNTUACIÓ PROVA FÍSICA I ORIENTACIÓ

Temps	Puntuació	Temps	Puntuació
Igual o inferior a 32 min.	2	De 38 min 41 seg a 39 min 20 seg	0,9
De 32 min 1 seg a 32 min 40 seg	1,9	De 39 min 21 seg a 40 min	0,8
De 32 min 41 seg a 33 min 20 seg.	1,8	De 40 min 1 seg a 40 min 40 seg	0,7
De 33 min 21 seg a 34 min.	1,7	De 40 min 41 seg a 41 min 20 seg	0,6
De 34 min 1 seg a 34 min 40 seg.	1,6	De 41 min 21 seg a 42 min	0,5
De 34 min 41 seg a 35 min 20 seg.	1,5	De 42 min 1 seg a 42 min 40 seg	0,4
De 35 min 21 seg a 36 min.	1,4	De 42 min 41 seg a 43 min 20 seg	0,3
De 36 min 1 seg a 36 min 40 seg	1,3	De 43 min 21 seg a 44 min	0,2
De 36 min 41 seg a 37 min 20 seg	1,2	De 44 min 1 seg a 44 min 40 seg	0,1

De 37 min 21 seg a 38 min	1,1
De 38 min 1 seg a 38 min 40 seg	1

44 min 41 seg o superior	0

2. Segona prova: circuit de progressió vertical

L'aspirant haurà de realitzar un recorregut de descens i ascens de 120 metres amb aparells de progressió vertical d'un recorregut en una instal·lació amb corda a paret. Aquest recorregut s'ha de realitzar en un temps màxim 23 minuts i 30 segons. Aquest recorregut podrà tenir algunes de les següents dificultats: fraccionaments, desviadors, pas de nus d'unió de corda, telefèric, pèndols i passamans.

El material col·lectiu de la prova serà facilitat per la comissió de valoració. El material individual haurà de ser aportat per l'aspirant i ha d'estar integrat per: casc, arnès de cintura d'espeleologia, arnès de pit, *maillon* ventral, descensor stop, mosquetó d'assegurança, caps d'ancoratge amb mosquetons, bloquejador de mà, pedaleta, corriola P05.

L'aspirant haurà de portar roba adequada per a la realització de la prova.

Prèviament a la realització de la prova, la comissió de valoració realitzarà una anàlisi del material individual per comprovar el seu bon estat. No podrà realitzar la prova l'aspirant que porti un equip individual que es trobi en mal estat o no sigui l'apropiat per a aquesta prova, s'entén que també es troba en mal estat tot aquell material considerat com EPI i que es trobi caducat.

En cas que es consideri que algun dels materials no és apte per a la realització de la prova o a l'aspirant li falti algun material individual de l'anteriorment indicat, se li oferirà a l'aspirant un material de substitució.

S'avaluaran els següents aspectes:

- Temps emprat per a la superació de la prova dins del temps establert.
- Correcta execució de les tècniques.
- La seguretat i fluïdesa.

Seràn motius de falta greu o molt greu i comportarà quedar eliminat d'aquest exercici amb una puntuació de 0 punts, els següents aspectes:

- Estar solament amb un punt d'ancoratge sobre la corda a excepció del pas de fraccionaments en un passamans.
- Saltar-se qualsevol dificultat que es trobi durant la progressió.
- Descensos descontrolats durant l'exercici.
- Realitzar maniobres brusques i sense control.

Es penalitzarà amb -0,10 punts del total de la puntuació d'aquesta prova pels següents motius:

- Cada vegada que l'aspirant fonyi la corda per superar qualsevol dificultat.
- Cada vegada que l'aspirant no faci la clau de bloqueig del descensor completa en el pas de fraccionament de baixada.
- Cada vegada que l'aspirant passi un fraccionament de pujada sense ancorar-se al fraccionament.

Aquells aspirants que utilitzin un mosquetó d'assegurança a part del mosquetó del descensor hauran de fer la clau de bloqueig completa en cada fraccionament. Aquells aspirants que utilitzin el mosquetó Freino en el seu descensor, se'ls acceptarà tant la clau de bloqueig que marca el fabricant com la forma tradicional.

La zona de realització de la prova es coneixerà el mateix dia de la seua realització.

TAULA DE PUNTUACIÓ CIRCUIT DE PROGRESSIÓ

Temps	Puntuació
Igual o inferior a 14 min	2
De 14 min 1 seg a 14 min 30 seg	1,9
De 14 min 31 seg a 15 min	1,8
De 15 min 1 seg a 15 min 30 seg	1,7
De 15 min 31 seg a 16 min	1,6
De 16 min 1 seg a 16 min 30 seg	1,5
De 16 min 31 seg a 17 min	1,4
De 17 min 1 seg a 17 min 30 seg	1,3
De 17 min 31 a 18 min	1,2
De 18 min 1 seg a 18 min 30 seg	1,1
De 18 min 31 seg a 19 min	1

Temps	Puntuació
De 19 min 1 seg a 19 min 30 seg	0,9
De 19 min 31 seg a 20 min	0,8
De 20 min 1 seg a 20 min 30 seg	0,7
De 20 min 31 seg a 21 min	0,6
De 21 min 1 seg a 21 min 30 seg	0,5
De 21 min 31 seg a 22 min	0,4
De 22 min 1 seg a 22 min 30 seg	0,3
De 22 min 31 seg a 23 min	0,2
De 23 min 1 seg a 23 min 30 seg	0,1
23 min 31 seg o superior	0

3. Tercera prova: escalada esportiva

L'aspirant haurà de realitzar un circuit d'escalada esportiva de nivell V+, anant de primer de cordada fins a arribar al punt alt de la reunió on passarà la corda de seguretat per a la reunió, que estarà composta per dues anelles i posteriorment lligarà la corda al seu arnès pelvià, en aquest moment es parará el cronòmetre. El temps màxim de realització de la prova és de 10 minuts.

Durant tot el recorregut haurà d'instal·lar tots els ancoratges existents en la via d'escalada.

Només tindrà un intent per a la realització d'aquesta prova.

L'aspirant haurà de portar el seu propi equip d'escalada compost per peus de gat, arnès d'escalada, vagues d'ancoratge, casc i magnesi. No es permetrà la realització d'aquesta prova a tot aquell aspirant que porti un equip no considerat equip d'escalada, o que porti un equip individual que es trobi en mal estat, s'entén que també es troba en mal estat tot aquell material considerat com a EPI i que estigui caducat.

Prèviament a la realització de la prova la comissió de selecció realitzarà una anàlisi del material individual per comprovar el seu bon estat.

En cas que es consideri que algun dels materials no és apte per a la realització de la prova o a l'aspirant li falti algun material individual dels anteriorment indicats, se li oferirà a l'aspirant un material de substitució, a excepció dels peus de gat.

El material d'assegurament compost per la corda dinàmica, les cintes exprés i l'assegurador Grigri, els proporcionarà la comissió de selecció. L'assegurament de l'aspirant el realitzarà un membre de la comissió de selecció.

Serà motiu de desqualificació d'aquesta prova:

- Realitzar la prova en un temps superior a l'establert.
- Ajudar-se d'una cinta exprés per agafar-se de la mà.
- Ajudar-se d'una xapa instal·lada en la paret per agafar-se de la mà.
- Fonyar una xapa instal·lada en la paret per a recolzar-s'hi o impulsar-se.

Serà motiu de penalització amb -0,10 punts:

- Cada vegada que instal·li de manera incorrecta la corda per les cintes exprés.
- Cada vegada que sobrepassi algun dels ancoratges de la via d'escalada sense haver xapat.
- Cada caiguda que tingui l'aspirant durant l'escalada.
- Cada parada de repòs assistit que realitzi l'aspirant en un ancoratge.
- No lligar-se la corda a l'arnès de manera segura una vegada arribats a la reunió.

La zona de realització de la prova es coneixerà el mateix dia de la seua realització.

4. Quarta prova: exercici de caràcter tècnic

Realitzar amb precisió i fluïdesa, en un temps no superior a 17 minuts les següents maniobres:

Instal·lació d'una triangulació + un polifrè + un polispast 1:3

Instal·lació d'una triangulació + un fre de càrrega.

Realització dels següents nusos: vuit doble, vuit per cosit, vuit triple (nus d'unió de corda de progressió), vuit en dos orelles, de papallona, dinàmic, ballestrinca, pescador doble, autoblocant Marchard, nus de cinta plana.

La puntuació màxima d'aquesta prova serà de 2 punts i es computarà de la següent manera:

Exercici 1, tindrà una puntuació màxima de 0,5 punts

Exercici 2, tindrà una puntuació màxima de 0,5 punts

Exercici 3, tindrà una puntuació de 0,1 punts per nus amb un màxim d'1 punt. Perquè els nusos es donin per vàlids han d'estar ben pentinats, en cas contrari no puntuarà.

Per a la realització d'aquesta prova, el material necessari el proporcionarà la comissió de selecció. La prova es realitzarà en la zona designada per la comissió el mateix dia de la prova.