

ANEXO III
PRUEBAS FÍSICAS Y TÉCNICAS

1. Primera prueba: condición física y orientación

El aspirante tendrá que realizar un recorrido de orientación de ida y vuelta por el medio natural hasta llegar a un punto establecido en unas coordenadas.

Para la realización de la prueba, el aspirante llevará una mochila con un peso total de 10 kg en la espalda en todo momento; para garantizar las medidas de higiene y ergonomía, esta mochila tendrá que aportarla el propio aspirante con el peso indicado. La mochila será pesada al inicio y la finalización de la prueba y asimismo será precintada al inicio para evitar la manipulación.

Para poder realizar esta prueba se le facilitará al aspirante una brújula y un mapa con la ruta a seguir donde estará marcado el punto establecido con las coordenadas.

Una vez llegue el aspirante al punto marcado en el mapa tendrá que recoger un testigo que le facilitará un miembro de la comisión de selección y que tendrá que entregar al miembro de la comisión de valoración que se encuentre en el punto de inicio/final de la prueba.

Se considerará no superada la prueba y tendrá una puntuación de 0 puntos en caso que en el momento de finalización se aprecie modificación del peso de la mochila o la ausencia o manipulación del precinto.

Para la realización de la prueba, el aspirante tendrá que ir equipado con ropa adecuada para esta prueba.

Esta prueba tendrá una puntuación máxima de 0 a 2 puntos.

La zona de realización de la prueba se conocerá el mismo día de su realización.

MESA DE PUNTUACIÓN PRUEBA FÍSICA Y ORIENTACIÓN

Tiempo	Puntuación
Igual o inferior a 32 min.	2
De 32 min 1 seg. a 32 min 40 seg.	1,9
De 32 min 41 seg. a 33 min 20 seg.	1,8
De 33 min 21 seg. a 34 min.	1,7

Tiempo	Puntuación
De 38 min 41 seg. a 39 min 20 seg.	0,9
De 39 min 21 seg. a 40 min.	0,8
De 40 min 1 seg. a 40 min 40 seg.	0,7
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	44 min 41 seg. o superior	0
De 38 min 1 seg. a 38 min 40 seg.	1		

2. Segunda prueba: circuito de progresión vertical

El aspirante tendrá que realizar un recorrido de descenso y ascenso de 120 metros con aparejos de progresión vertical de un recorrido en una instalación con cuerda a pared. Este recorrido se tiene que realizar en un tiempo máximo de 24 minutos. Este recorrido podrá tener algunas de las siguientes dificultades: fraccionamientos, desviadores, paso de nudos de unión de cuerda, teleférico, péndulos y pasamanos.

El material colectivo de la prueba será facilitado por la comisión de valoración. El material individual tenderá que ser aportado por el aspirante y tiene que estar integrado por: casco, arnés de cintura de espeleología, arnés de pecho, maillon ventral, descensor stop, mosquetón de seguridad, cabos de anclaje con mosquetones, bloqueador de mano, pedaleta, polea P05.

El aspirante tendrá que llevar ropa adecuada para la realización de la prueba.

Previamente a la realización de la prueba, la comisión de valoración realizará un análisis del material individual para comprobar su buen estado. No podrá realizar la prueba el aspirante que lleve un equipo individual que se encuentre en mal estado o no sea el apropiado para esta prueba, se entiende que también se encuentra en mal estado todo aquel material considerado como EPI y que se encuentre caducado.



En caso que se considere que alguno de los materiales no es apto para la realización de la prueba o al aspirante le falte algún material individual del anteriormente indicado, se le ofrecerá al aspirante un material de sustitución.

Se evaluarán los siguientes aspectos:

- Tiempo empleado para la superación de la prueba dentro del tiempo establecido.
- Correcta ejecución de las técnicas.
- La seguridad y fluidez.

Serán motivos de falta grave o muy grave y comportará quedar eliminado de este ejercicio con una puntuación de 0 puntos, los siguientes aspectos:

- Estar solamente con un punto de anclaje sobre la cuerda a excepción del paso de fraccionamientos en un pasamanos.
- Saltarse cualquier dificultad que se encuentre durante la progresión.
- Descensos descontrolados durante el ejercicio.
- Realizar maniobras bruscas y sin control.

Se penalizará con -0,10 puntos del total de la puntuación de esta prueba por los siguientes motivos:

- Cada vez que el aspirante pise la cuerda para superar cualquier dificultad.
- Cada vez que el aspirante no haga la llave de bloqueo del descensor completa en el paso de fraccionamiento de bajada.
- Cada vez que el aspirante pase un fraccionamiento de subida sin anclarse al fraccionamiento.

Aquellos aspirantes que utilicen un mosquetón de seguridad a parte del mosquetón del descensor tendrán que hacer la llave de bloqueo completa en cada fraccionamiento. Aquellos aspirantes que utilicen el mosquetón Freino en su descensor, se les aceptará tanto la llave de bloqueo que marca el fabricante como la forma tradicional.

La zona de realización de la prueba se conocerá el mismo día de su realización.

MESA DE PUNTUACIÓN CIRCUITO DE PROGRESIÓN

Tiempo	Puntuación
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

Tiempo	Puntuación
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 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

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 prueba: escalada deportiva

El aspirante tendrá que realizar un circuito de escalada deportiva de nivel V+, yendo de primero de cordada hasta llegar al punto alto de la reunión donde pasará la cuerda de seguridad para la reunión, que estará compuesta por dos anillas y posteriormente ligará la cuerda a su arnés pélvico, en este momento se pasará el cronómetro. El tiempo máximo de realización de la prueba es de 10 minutos.

Durante todo el recorrido tendrá que instalar todos los anclajes existentes en la vía de escalada.

Solo tendrá un intento para la realización de esta prueba.

El aspirante tendrá que llevar su propio equipo de escalada compuesto por pies de gato, arnés de escalada, vagas de anclaje, casco y magnesio. No se permitirá la realización de esta prueba a todo aquel aspirante que lleve un equipo no considerado equipo de escalada, o que lleve un equipo individual que se encuentre en mal estado, se entiende que también se encuentra en mal estado todo aquel material considerado como EPI y que esté caducado.

Previamente a la realización de la prueba la comisión de selección realizará un análisis del material individual para comprobar su buen estado.

En caso de que se considere que algún de los materiales no es apto para la realización de la prueba o al aspirante le falte algún material individual de los anteriormente indicados, se le ofrecerá al aspirante un material de sustitución, a excepción de los pies de gato.

El material de aseguramiento compuesto por la cuerda dinámica, las cintas exprés y el asegurador Gri-gri, los proporcionará la comisión de selección. El aseguramiento del aspirante lo realizará un miembro de la comisión de selección.

Será motivo de descalificación de esta prueba:

- Realizar la prueba en un tiempo superior al establecido.
- Ayudarse de una cinta exprés para agarrarse de la mano.
- Ayudarse de una chapa instalada en la pared para agarrarse de la mano.
- Pisar una chapa instalada en la pared para apoyarse o impulsarse.

Será motivo de penalización con -0,10 puntos:

- Cada vez que instale de manera incorrecta la cuerda para las cintas exprés.
- Cada vez que sobrepase alguno de los anclajes de la vía de escalada sin haber chapado.
- Cada caída que tenga el aspirante durante la escalada.
- Cada parada de reposo asistido que realice el aspirante en un anclaje.
- No ligarse la cuerda al arnés de manera segura una vez llegados a la reunión.

La zona de realización de la prueba se conocerá el mismo día de su realización.

4. Cuarta prueba: ejercicio de carácter técnico

Realizar con precisión y fluidez, en un tiempo no superior a 17 minutos las siguientes maniobras:

Instalación de una triangulación + un polifreno + un polispast 1:3

Instalación de una triangulación + freno de carga.

Realización de los siguientes nudos: ocho doble, ocho por cosido, ocho triple (nudo de unión de cuerda de progresión), ocho en dos orejas, de mariposa, dinámico, ballestrinque, pescador doble, autoblocante Marchard, nudo de cinta plana.

La puntuación máxima de esta prueba será de 2 puntos y se computará de la siguiente manera:

Ejercicio 1, tendrá una puntuación máxima de 0,5 puntos

Ejercicio 2, tendrá una puntuación máxima de 0,5 puntos

Ejercicio 3, tendrá una puntuación de 0,1 puntos para nudos con un máximo de 1 punto. Para que los nudos se den por válidos tienen que estar bien peinados, en caso contrario no puntuará.

Para la realización de esta prueba, el material necesario lo proporcionará la comisión de selección. La prueba se realizará en la zona designada por la comisión el mismo día de la prueba.