FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO

Escola Galega de Alta Montaña

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17, ofic.10.

36209 VIGO

PROXECTO

CURSO DE INICIACIÓN Á ESCALADA

DATAS: 28 E 29 DE MAIO 4 E 5 DE XUÑO

LUGAR: ROCÓDROMO MUNICIPAL DE PONTEVEDRA E ESCOLA DE ESCALADA DE GALIÑEIRO

Proxecto de Curso

NOME DO CURSO: Iniciación á escalada

LUGAR:Escola de escalada de Galiñeiro

DATAS: 28 e 29 de maio 4 e 5 de xuño

DIRECTOR: Iván Rouco

PREZO: 105 €

PRAZAS: 16

1. DESTINATARIOS

Curso orientado a aquelas persoas que queran inicarse, ou xa iniciadas, queren aprender as técnicas básicas de seguridade e progresión en escalada en rocha.

2. OBXECTIVOS

A finalidade do curso é a de facilita-lo aprendizaxe das técnicas básicas de seguridade e progresión en escalada en rocha dotando ao alumnado de coñecementos que llegarantan a seguridade no desenvolvemento da súa actividade.

3. CONTIDOS

- Coñecementos do material básico de escalada en rocha.
- Nós (oito, gaza simple, dinámico, de fuga, ballestrinque, marchand e de cinta).
- Técnicas de descenso. Rápel e descolgue.
- Cadea dinámica deseguridade. Desenrolo dunha ascensión.
- Aseguramento. De primerio de corda. En io-io. Aseguramento dinámico.
- Manotaxe de triangulacións simples sobre seguros fixos. Manobra de descolgue.

4. PROGRAMA

Sábado 28:

11:00 Recepción do alumnado no Rocódromo Municipal de Pontevedra.

12:00 Exposición sobre o material básico de escalada.

Aprendizaxe dos nós.

Introducción teórica ás técnicas de aseguramento en io-io co dinámico e sistemas de freo mecánicos.

14:00 Parada para xantar.

15:00 Reanudación.

Prácticas de aseguramento en io-io. Utilización do dinámico e de distintos sistemas de freo.

20:00 Fin da xornada.

Domingo 29:

10:00 Reunión cos cursillistas. Explicación dos contidos da xornada.

10:30 Exposición do funcionamento da cadea dinámica de seguridade.

11:30 Introducción teórica ás técnicas de aseguramento ao primeiro de corda co dinámico e os diferentes sistemas de freo mecánicos xa utilizados.

Técnicas de chapaxe.

Prácticas de escalada de primeiro de corda simulado en distintas vías.

Aseguramento ao primeiro de corda.

14:00 Parada para xantar.

15:00 Reanudación

Prácticas de escalada de primerio de corda.

17:30 Exposición das técnicas de ráppel autoasegurado.

Aprendizaxe do Machard.

Prácticas de ráppel.

19:00 Fin da xornada

Sábado 4:

11:00 Reunión cos cursillistas no ponto acordado ao pé do Monte Galiñeiro.

11:30 Repaso dos nós e colocación do material persoal.

12:00 Prácticas de escalada en io-io.

Aseguramento en io-io.

15:00 Prácticas de escalada de primeiro de corda

Exposición da manobra de descolgue.

Prácticas da manobra de descolgue.

20:00 Fin da xornada.

Domingo 5:

10:00 Comezo da xornada.

Resolución de posibles dúbidas.

Prácticas de escalada de primeiro de corda.

Prácticas intercaladas da manobra de descolgue sobre un ponto ou dous.

Prácticas de ráppel autoasegurado.

18:00 Recollida do material.

Charla final para as aclaracións que poidan xurdir.

Enquisa final de participación.

19:00 Fin da xornada.

5. PROFESORADO

A relación profesor-alumno será de 1:5/6 a primeira fin de semana e de 1: 4 a segunda.

6. PRAZAS

O número de **prazas será de 16.** , cubríndose por estricta orde de inscripción. O **número mínimo** de asistentes para realiza-lo curso será de 5.

7. HORAS LECTIVAS.

16 horas.

8. REQUISITOS.

- Ter solicitada a licencia federativa nacional do ano en curso nunha modalidade que cobra a escalada en rocha.
- Permiso paterno para os menores de 18 anos.

9. MATERIAL NECESARIO.

No é necesario ter material técnico propio, pero se recomeda leva-lo se se posúe.

10. INCRIPCIÓN.

A inscripción farase **nos clubes** que o comunicarán seguidamente á FGM. A inscripción non será definitiva ata que se faga efectivo o pagamento.

A **data límite** será sempre o **martes anterior** o fin de semán do curso.

11. INFORMACIÓN

Federación Galega de Montañismo

Rúa Fotógrafo Luis Ksado 17, ofic.10. 36209 – VIGO

Tlf: 986 208 758

www.fgmontanismo.es

12. COLABORA: