



## CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO

### Programa de Verificación de Candidatos de Guiás de Escalada en Roca

Fecha	Acción	Elaborado por:	Revisado por:	Presidente y Secretario (a)	Aprobado en Asamblea:	Comentarios
Abril-Mayo 2018	Modificación profunda de forma y fondo del programa y cambios del reglamento. Modificación de los perfiles.	Carlos Carrasque 1 - Cheo García	Daniel Arraiz	Yéssica Bermúdez - Anyuli Alvarado	IV Asamblea General Ordinaria 29/05/20181	Modificación extensa para ajustar el reglamento a las necesidades del CEU y la realidad de los cursos básicos de escalada. Se incluye modificación de perfiles.

## Guía Monolargo de Escalada

Instructor Encargado:		Otros Instructores o Guías	
Candidato:		Fecha:	
Otros miembros CEU:		Invitados (si los hay):	

### Evaluación de Habilidades:

<b>Habilidad:</b>	<b>Puntuación Comentarios</b>
Escoger y liderar 2 rutas tradicionales multilargo para cursantes. 4	
Liderar 3 rutas de grado 5.95	
Manejo del riesgo	
Organización y destreza en la reunión, montaje de rapel, manipulación de equipos	
Comunicación con el cursante	
Reconoce peligros potenciales y cumple normas de seguridad.	
Anclajes y reuniones	
Manejo de Escenarios y Toma de Decisiones	

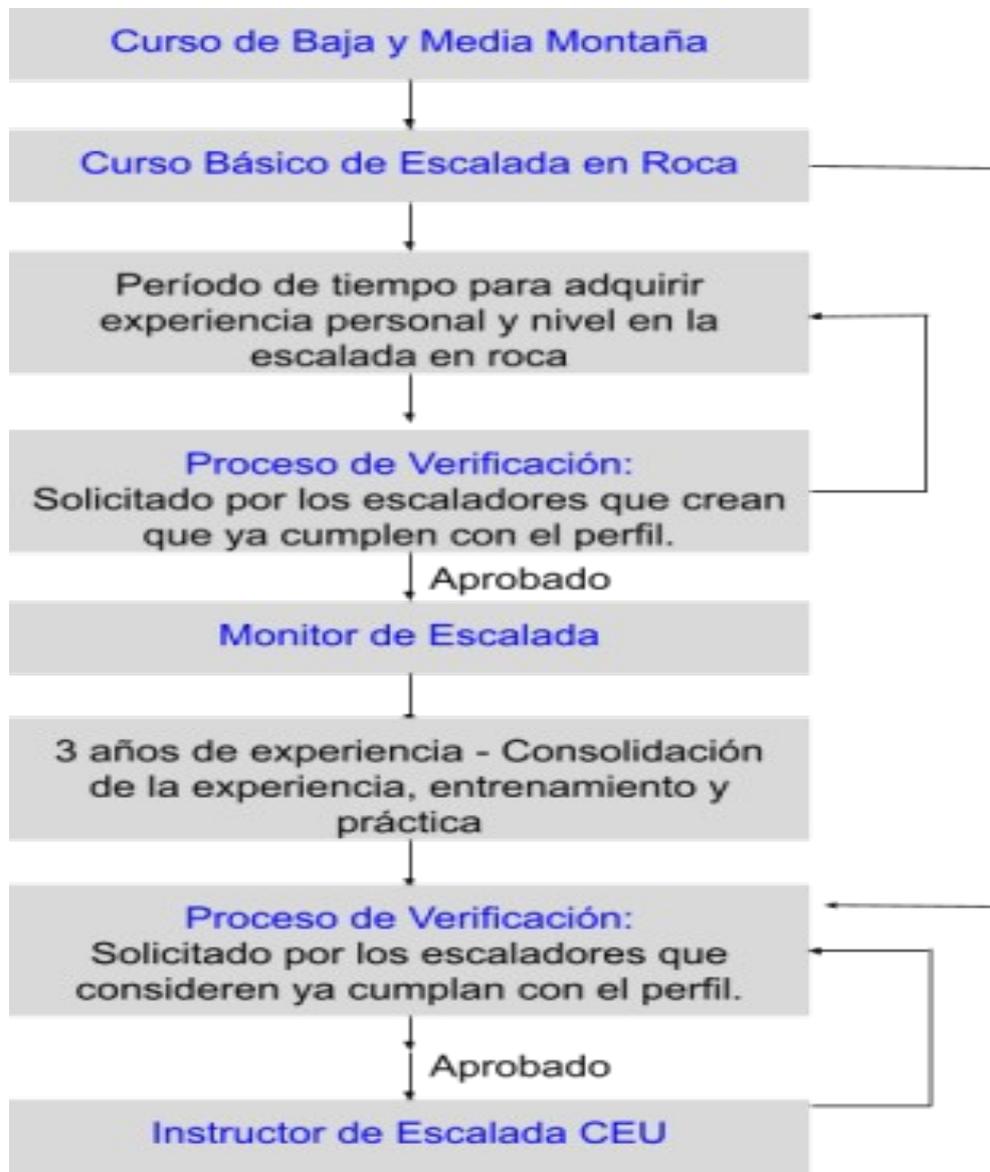
Comentarios:

**Prueba Práctica:** Aprobado - No Aprobado    **Prueba Teórica:** Aprobado - No Aprobado

3 Tomado del programa de verificación de la AMGA del Single Pitch Instructor.4 Una ruta escogida por el Instructor y otra por el aspirante.  
5 Una escogida por el aspirante y dos por el Instructor.

## Anexo

(DESARROLLO DELASPIRANTE A LOS PERFILES DE MONITOR Y ESCALADA En Roca



## **PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTO\* (Dirigido a Nivel Principiante)**

### **(Dirigido a Nivel Principiante)**

**Por: Gabriel Napoleón Arráiz Notas al pie de página: Carlos Carrasquel**

Días de entrenamiento Semanal: 3 Días (2 en plafón, 1 en Roca)

Objetivo General: Desarrollar habilidades para la escalada en roca.

#### **Día 1 (Plafón):**

Objetivo Específico: Desarrollar resistencia.

- Planificar una secuencia de 20 movimientos en el muro, utilizando toda su extensión. ● Hacer 2 series de 5 Repeticiones de la secuencia Programada.
- Descansar dos minutos entre cada repetición y 5 minutos entre cada serie. ● Descansar 10 minutos.
- Luego del descanso, hacer cinco repeticiones de 30 segundos cada una colgándose de agarres variados en la tabla multipresas.6
- Finalizar el entrenamiento con cinco series de 20 repeticiones de abdominales.

#### **Día 2 (Plafón)**

Objetivo específico: Desarrollar Potencia.

- Los Primeros 4 puntos son iguales a los del día 1.
- Planificar 4 Bloques o Bulder y realizar tres repeticiones a cada uno.
- Luego del descanso, hacer 5 series de 5 repeticiones de “barras” en los mejores agarres de la tabla multipresas.7
- Finalizar el entrenamiento con 5 series de 20 repeticiones de abdominales.

#### **Día 3 (Roca)**

Objetivo Específico: Aumentar el nivel de dificultad.

- Hacer como mínimo cuatro rutas del nivel máximo alcanzado hasta el momento, en piñata, o en su defecto, cuatro repeticiones a una vía de dicho nivel.
- Realizar un ascenso a una ruta de un grado superior al de las rutas anteriores. Es importante culminar esta vía a pesar de caerse en los intentos.

#### **PROGRESIÓN DEL ENTRENAMIENTO:**

Este entrenamiento será realizado tal cual durante un periodo de cuatro semanas. Al finalizar la cuarta semana, y dependiendo del estado para ese momento del escalador, se cambiarán, aumentando las cantidades de movimientos, series y repeticiones según sea conveniente.

.....

**\*El entrenamiento presentado es una recomendación y no forma parte del programa de Escalada en Roca Básico, puede ser modificado según el criterio de los instructores.** 6 Como no existe tabla multipresa actualmente en la sede, se recomienda sustituir este ejercicio por cuelgues en las presas gemelas o idénticas ubicadas a la misma altura y distancia para evitar lesiones. Ayudarse con los pies en caso de que no pueda mantener los 30'' y no colgarse completamente de las articulaciones, "comprometer" los hombros y espalda en el cuelgue, mantener el cuerpo simétrico.7 Seguir recomendaciones de la nota anterior para realizar las barras.

## **CURSO BÁSICO DE ESCALADA EN ROCA · CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO**

### **Tabla de evaluación de Cordada .8**

Elaborado (2016) por: Gabriella Grunert - Andriuw Flores - Carlos Carrasquel

<b>Evaluación práctica, cordadas multilargo en Parque Recreacional Cuevas del Indio.</b>		
<b>Rutas escaladas: La Gran Travesía / Peluca Telefónica.</b>		
	<b>Comentarios</b>	<b>Recomendaciones</b>
<b>CC</b>	CC: Buena cordada. Comete algunos errores en maniobras para cambio de cuerda activa por inactiva y tiene algunas dudas para asegurar al 3ro de cordada con reenvío. Excelente manejo de nudos evaluados y muy concentrado al manejar el equipo.	CC: Practicar el cambio de cuerda activa por inactiva. Prestar más atención en la reunión para evitar enredos con los anclajes personales de sus compañeros.

#### **Criterios de evaluación**

<b>N°</b>	<b>Descripción</b>	<b>Puntaje asignado</b>
<b>a</b>	Asegurar abriendo	20
<b>b</b>	Manipulación de equipos	20
<b>c</b>	Ejecución de nudos	20
<b>d</b>	Montaje de rapel	20
<b>e</b>	Asegurar al 3ro - Desmontaje de reunión	17
<b>f</b>	Cambio de cuerda - Retiro de material	15
<b>g</b>	Organización	17
<b>TOTAL</b>		<b>164,3</b>

#### **Puntaje asignado a criterios**

<b>7 ptos</b>	No aplica maniobras
<b>11 ptos</b>	Intenta aplicar maniobra - no reconoce errores - no logra corregir
<b>15 ptos</b>	Intenta aplicar maniobra - no reconoce errores - logra corregir errores
<b>17 ptos</b>	Intenta aplicar maniobra - reconoce y corrige errores al momento
<b>20 ptos</b>	Aplica maniobras perfectamente

#### **Evaluaciones teóricas**

<b>Evaluación</b>	<b>Puntaje</b>
<b>QUIZ 1</b>	20
<b>QUIZ 2</b>	20
<b>QUIZ 3</b>	19,5
<b>QUIZ 4</b>	19,5
<b>EXPO FINAL</b>	18

8 Esta tabla es una recomendación y no es de obligatoria utilización para los Instructores de Escalada en Roca durante las cordadas del Curso Básico de Escalada en Roca.