



Pruebas de Acceso Específicas 2021/2022



Felo Monzón
Grau-Bassas



Enseñanzas Deportivas
Técnico Deportivo Media Montaña
y Barrancos



Gobierno de Canarias
Consejería de Educación,
Universidades y Sostenibilidad

Colaboran:

Federación Canaria
De Montañismo



Ayuntamiento de Valsequillo
De Gran Canaria

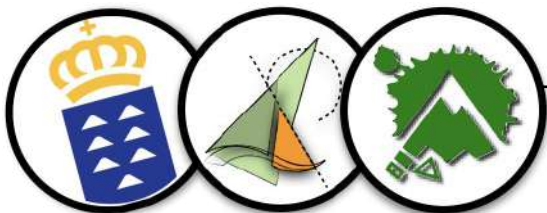


Federación Gran Canaria
De Montañismo



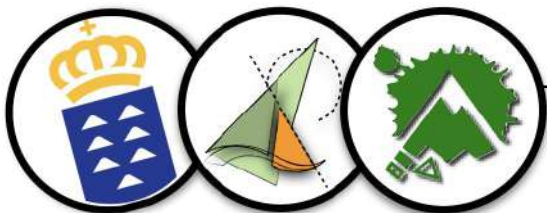
PRUEBA 1: PRUEBA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- **OBJETIVO:** Valoración de la condición física.



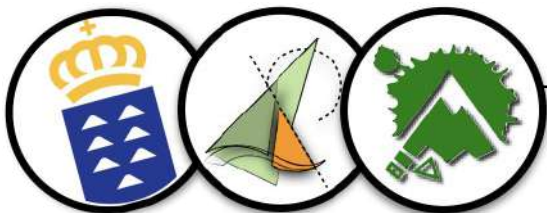
PRUEBA 1: PRUEBA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- **CONTENIDO:** Recorrer un itinerario conformado por un terreno variado de montaña de 1.500 metros de desnivel positivo acumulado, con una distancia de 15,5 km, en el tiempo establecido por el tribunal transportando una mochila cargada con 10 kilogramos de peso.



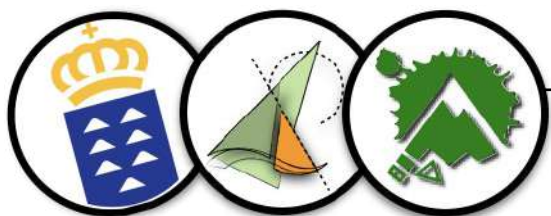
PRUEBA 1: PRUEBA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- **EVALUACIÓN:** Quedará superada esta prueba cuando el/la aspirante haya finalizado el recorrido dentro del tiempo establecido por el tribunal.



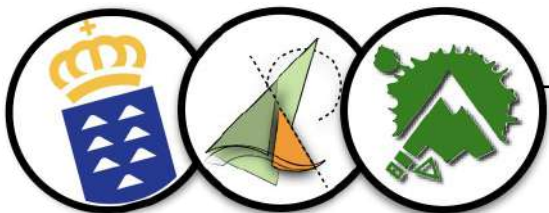
Descripción de la prueba

- Lunes 13 de septiembre de 2021 en horario de 07:30 a 16:00 horas aprox.
- Se realizará la prueba de resistencia (valoración de la condición física) para l@s aspirantes del nivel I y nivel II de Media Montaña.
- Para ella se convoca a los aspirantes en la cancha deportiva del barrio de Las Vegas (municipio de Valsequillo) 15' antes de su horario de salida (el horario de salida será publicado el viernes 18). En ese lugar se procederá al pesaje de la mochila y a la acreditación (presentando el DNI o pasaporte) para el comienzo de la prueba.
- Para una mejor organización, logística, seguridad, y conservación del medio, la salida será en grupos reducidos de 4-5 personas separados por un tiempo de 5' aproximadamente.



PRUEBA 1: PRUEBA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

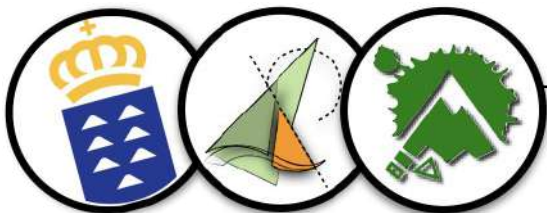
- **LUGAR DE ENCUENTRO:** Cancha deportiva del barrio de Las Vegas (Valsequillo).
- **Hora:** 07:30.
- **Distancia:** 16,3 km.
- **Desnivel Positivo:** +1.500m.
- **Tiempo para la prueba de resistencia:**
TD1: se informará en la reunión TD2: se informará en la reunión
- **Tiempo total de la jornada:** de 07:30 a 16:00 aprox.



PRUEBA 1: PRUEBA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Normas:

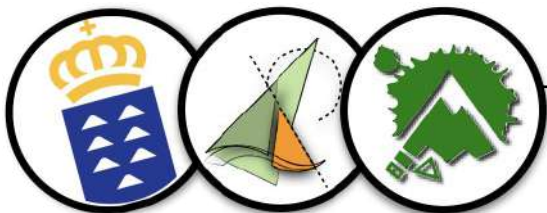
1. La prueba se ha de realizar portando en todo momento una mochila con 10 kg de peso. Los bastones no contabilizan en el peso.
2. La mochila debe pesar durante todo el desarrollo de la prueba 10 kilos como mínimo. El equipo y material no debe sobresalir de la mochila (excepto los bastones en un lateral).
3. No está permitido salirse del recorrido en cualquier punto, así como tomar atajos.
4. En todo momento hay que llevar el material obligatorio.
5. Hay que respetar el entorno (no arrojar cualquier residuo).
6. Hay que seguir las indicaciones del tribunal u organización. Respetar a tod@s l@s aspirantes y a la organización.
7. Está prohibido recibir ayuda externa durante la prueba.
8. En caso de abandono, se debe acudir a cualquier miembro de la organización y notificarlo a la vez que se hará **entrega del dorsal y el chip de control (caso de la prueba de Orientación)**.
9. Si alguien necesita ayuda durante la prueba, se le atenderá adoptando las medidas adecuada de distanciamiento (si es posible), y uso de mascarilla y guantes. Y cuanto antes comunicarlo a la organización al teléfono de seguridad.
10. Durante la espera para tomar la salida debemos usar mascarilla y mantener una distancia mínima de 1,5 m. entre los participantes.
11. En caso de adelantar a un/a participante en el recorrido se le debe avisar con antelación y guardar una distancia de 1,5 m en paralelo siempre que sea posible, o debe parar él que es adelantado y dejar pasar mirando hacia lado contrario.



MATERIAL NECESARIO Y OBLIGATORIO PARA LA PRUEBA 1

OBLIGATORIO.

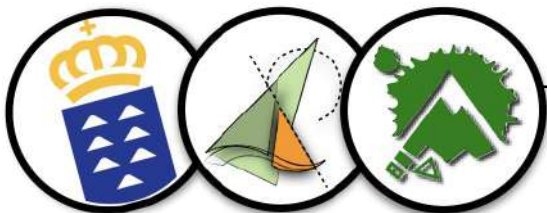
- Calzado adecuado para la prueba.
- Mochila para transportar los 10 kg de peso.
- Manta térmica y silbato.
- Teléfono Móvil cargado y con saldo.
- Comida y 1 l. de agua, como mínimo, para la prueba (se recomienda entre 1,5 y 2 litros de agua).
- DNI o pasaporte (en todo momento con el/la aspirante) y dorsal bien atado en lugar visible
- 2 Mascarillas
- 1 bote de solución hidro-alcohólica de 10 ml (mínimo).
- Botiquín básico (ver en la presentación 5 su contenido mínimo).



MATERIAL NECESARIO Y RECOMENDABLE PARA LA PRUEBA 1

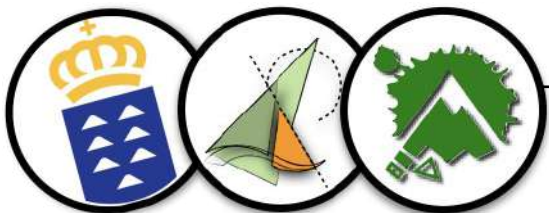
RECOMENDABLE

- Protección solar, gafas, gorro/gorra y guantes.
- Ropa técnica adecuada al tipo de actividad, recorrido y época del año (transpirable, térmica, impermeable...).
- Bastones.
- Calzado específico de montaña (botas).

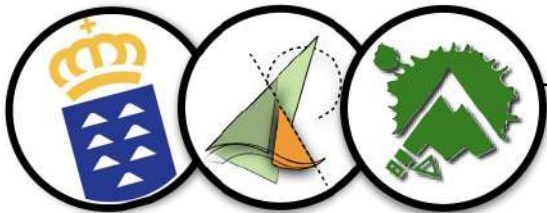


Espacio Naturales Transitados:

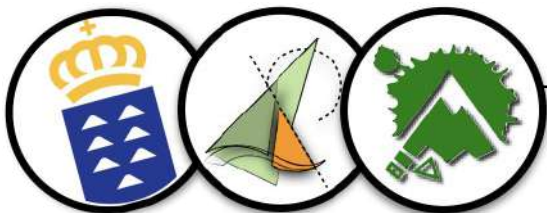
- C.06 Reserva Natural Especial Los Marteles.
- C.25 Paisaje Protegido de Las Cumbres.
- C.11 Parque Rural del Nublo.
- C.20 Monumento Natural Riscos de Las Tirajanas.



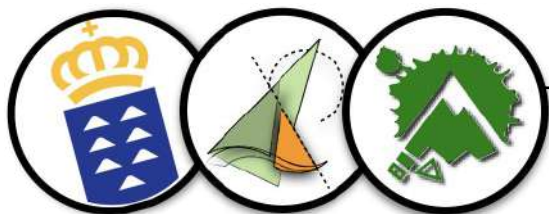
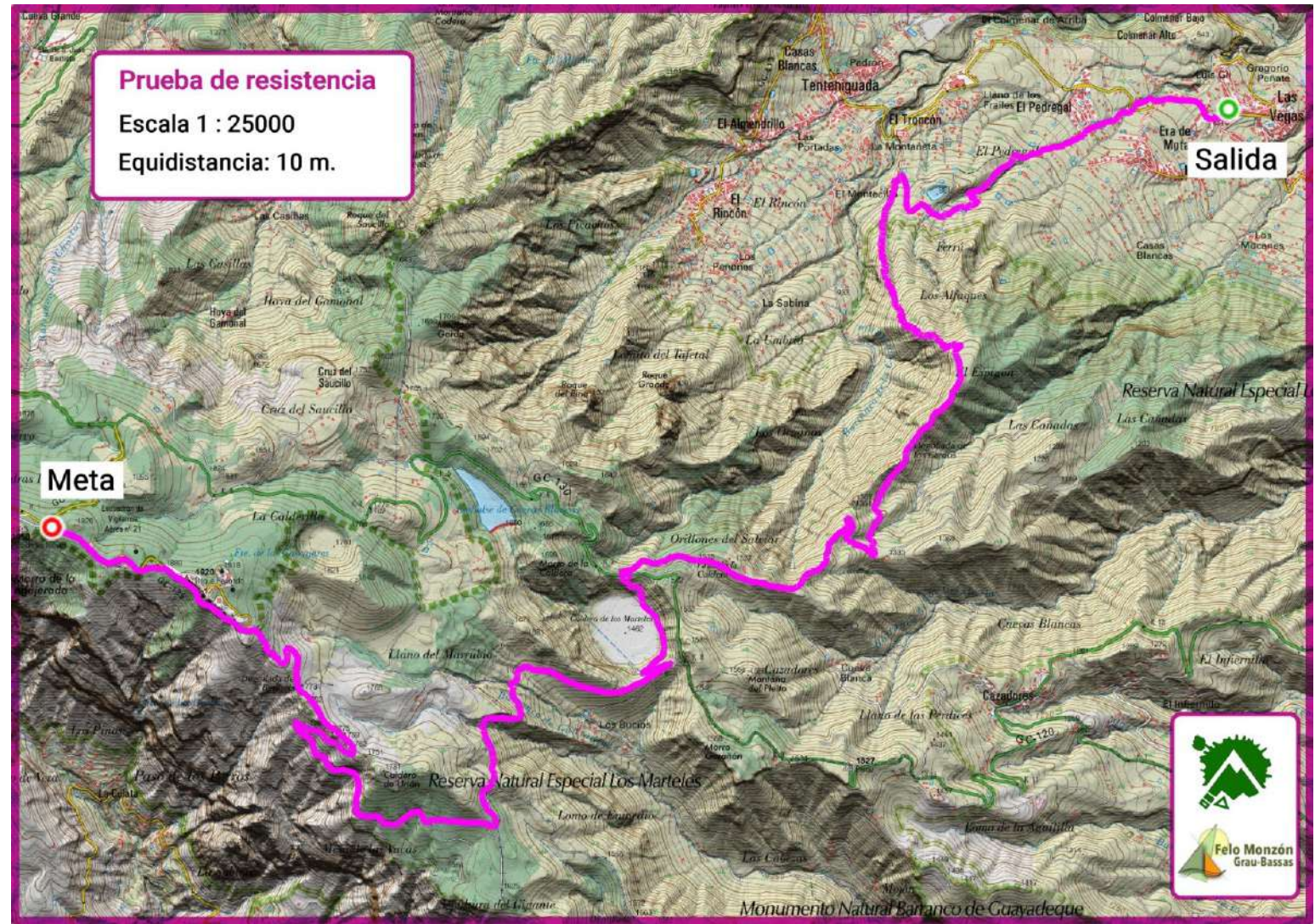
Espacio Naturales Transitados:



MAPA GENERAL:

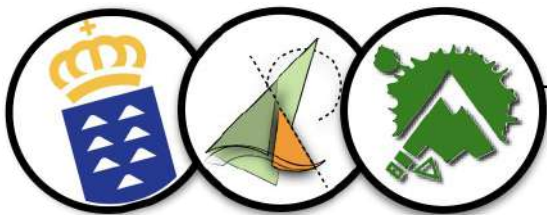


MAPA GENERAL:



Convocatoria extraordinaria septiembre 2021

Punto de salida: Cancha deportiva de Las Vegas, Valsequillo



PUNTO DE LLEGADA: Carretera al Pico de la Gorra (GC-135), a 50 m. del cruce con la GC-134.

