

## INICIACIÓN ESCALADA EN ROCÓDROMO

**INTRODUCCIÓN** Para iniciarte en la escalada nada mejor que comenzar a practicarlo en un rocódromo con técnicos cualificados que orienten esta primera vez. Escalar haciendo la especialidad de "boulder" y "escalada deportiva" garantiza que se minimiza el factor riesgo, favoreciendo así la técnica gestual para la progresión en el terreno vertical y el aprendizaje de las maniobras básicas de seguridad tanto con cuerda como sin ella.

### OBJETIVOS

- Aprender y mejorar la técnica gestual en este deporte.
- Conocer el material básico de seguridad en escalada deportiva (arnés, casco y freno).
- Entender las normas básicas de seguridad para escalar en un rocódromo.

### CONTENIDOS

- Boulder:
  - Técnica gestual.
  - Ejercicios de calentamiento, fortalecimiento y preventivos de lesiones.
  - Juegos y dinámicas libres de escalada.
  - Estiramientos.
- Escalada deportiva:
  - Escalada en polea.
  - Manejo de mosquetones, frenos y cascos.



**DURACIÓN** sesión de 2 horas por la mañana.

**PARTICIPANTES** alumno/as de 3er ciclo de Primaria + Secundaria.

**RATIO** Grupos de hasta 30 participantes con dos profesores, que garantizará la seguridad de los alumnos y la formación impartida.

**LUGAR** Rocódromo de la Federación **ROC30**.

**INCLUYE** Técnicos Deportivos en Escalada. Material individual: Casco y Arnés. Material técnico colectivo: cuerdas, etc. Un profesor por cada 12,5 alumnos. Recopilación de encuesta de satisfacción.

**REQUISITOS** Llevar vestimenta y equipo personal adecuado para la práctica deportiva. Disponer de una condición físico deportiva adecuada para la actividad.

**FECHAS** Los Centros que soliciten la actividad se coordinaran con la FMM para establecer la fecha oportuna.