

CURSO ESCALADA DEPORTIVA NIVEL I EN ROCÓDROMOS

TIPO DE FORMACIÓN: Deportiva.

Dirigida a deportistas que quieran iniciarse en la especialidad de la escalada.

OBJETIVOS: Iniciarse en las técnicas de aseguramiento y progresión en vías de escalada en estructuras artificiales, escalada de segundo y manejo de materiales básicos.

DURACIÓN: 20 Horas.

CONTENIDOS:

- Introducción a la escalada en Rocódromos.
- Materiales básicos y nudos.
- Técnica gestual en escalada.
- Técnicas básicas de aseguramiento y progresión en estructuras artificiales.
- Escalada de segundo.
- Conceptos básicos sobre seguridad.

FECHAS: 8, 9 y 10 de febrero.

Días y Horario: Jueves y Viernes tarde de 16:00 a 19:00 h. y Sábado de 10:00 a 14:00 h.

Lugar: Rocódromo Colegio San Daniel

Requisitos: tener las condiciones físicas adecuadas para la práctica de la escalada.

Edad: a partir 17 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna).

Cuotas de inscripción:

- **Federados:** 40 €
- **No Federados:** 60 €

Plazo de inscripción: del 22/01 al 6/02.

Nº de Plazas: mínimo 4 máximo 10

Edad: a partir 17 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna).

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

A través de la web de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta, www.fdmec.es.