

Nombre _____

Escalada en Roca



(Se requiere un instructor)

1. Conocer y practicar las precauciones de seguridad que deben seguirse mientras se escala en roca.

2. Estar familiarizado y demostrar el uso de los siguientes equipos:

Mosquetones _____

Clavos o pitones (varias clases) _____

Clavos fisureros o empotrador (varias clases) _____

Anillos de cinta plana _____

Cuerda dinámica _____

Cuerda de nylon _____

3. Mostrar cómo cuidar de la cuerda de escalada y saber enrollarlo.

Conocer la manera de hacer y utilizar los siguientes nudos: as de guía en la cintura, as de guía por seno, figura de ocho, nuda de agua, pescador doble y Prusik.

Amarre

Usos

As de guía en la cintura _____

Nombre

As de guía por seno

Figura de ocho

Nuda de agua

Pescador doble

Prusik

4. Saber cuándo encordarse a un grupo de escalada y la clase de movimiento de equipo de cuerda para la clase 3, 4 y 5 de escalada.

Saber cuándo encordarse

Clase de movimiento del equipo de:

Clase 3

Clase 4

Clase 5

5. Describir las 6 diferentes clases de escalada y los métodos de calificación de escalada.

Clases de escalada

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Nombre _____

Métodos de calificación

6. Mostrar cómo realizar la seguridad estática (forma en que la cuerda es dada) haciéndole seguridad a 2 escaladores en una escalada real.

Demostrar un conocimiento de las posiciones corporales adecuadas para las superficies de frenado, refuerzos y anclajes, y tomando la cuerda durante el uso de la seguridad estática.

7. Conocer y usar las siguientes señales de escalada:

Asegurado _____

Escalando _____

Ascenso _____

Cuerda arriba _____

Afloja _____

Tensión _____

Caída _____

Roca _____

Suelta el seguro _____

Seguro suelto _____

Seguridad a punto _____

8. Usando nudos Prusik y eslingas, subir 10 metros de cuerda vertical.

Mostrar cómo utilizar los dispositivos mecánicos ascendente como jumares, ascensores *Gibbs*, etc.

Nombre _____

9. Escalar adecuadamente con una dificultad de 5.3 (F5) en 2 alturas diferentes con una distancia de alto de al menos 15.25 metros con un aseguramiento desde el extremo superior.

Entender y practicar los siguientes conceptos de la escalada: ritmo, mirando hacia el frente, el peso sobre los pies, el equilibrio en la escalada, escalada de contra-fuerza y los atascos.

10. Mostrar cómo configurar un rappel. Hacer rappel utilizando la figura de ocho u otros métodos de freno mecánico. Hacer por lo menos 2 rappel de 15.25 metros.

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____