



ESCUELA
ESPAÑOLA
DE ALTA MONTAÑA

PRUEBA DE ACCESO DE CARÁCTER ESPECÍFICO

La prueba de acceso constará de dos partes diferenciadas para el aspirante:

PRIMERA PARTE

- **OBJETIVO:** Valorar el estado físico en un entorno específico de media montaña
- **CONTENIDO:** Realización de un recorrido de media montaña en terreno variable y de diferente pendiente
- **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:** Con inicio de la prueba de manera masiva, se realizará un recorrido de montaña circular con terreno y pendiente variable en un tiempo establecido.
Se concretará el tiempo máximo para realizar en esta prueba el día de la prueba, siendo necesario mostrar un estado físico adecuado para completar el recorrido.
La distancia y desnivel a superar serán entre los 10-15 km con un desnivel entre 500-850 m de desnivel positivo
- **MATERIAL OBLIGATORIO:** teléfono móvil (encendido y con batería), manta térmica, cortavientos, mochila, depósito o recipiente para una capacidad de 1litro, comida, malla tipo pirata, térmica larga, tapacuello, zapatillas de trail.
El uso de bastones será opcional.
- **EVALUACIÓN:** Esta prueba será superada, cuando se realice totalmente en el tiempo determinado, respetando el entorno y las normas que se definan.

Una vez superada esta parte se pasará a la siguiente parte. Habrá un tiempo de descanso mínimo de 15 minutos entre una prueba y la siguiente desde el momento que llegue el último aspirante.



SEGUNDA PARTE

- **OBJETIVO:** Valorar las habilidades específicas propias del corredor por montaña
- **CONTENIDO:** Realización de pruebas específicas en terreno variado de media montaña y pendiente
- **DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:** Realización de varios recorridos en distancias cortas (no superarán los 60m) con diferente técnica de progresión según el tipo de terreno y pendiente.
Se realizarán tres recorridos: uno de subida con bastones, uno de subida sin bastones y uno de bajada. Para la realización de estos recorridos no será necesario el uso de mochila
- **MATERIAL OBLIGATORIO:** en uno de los casos los bastones
- **EVALUACIÓN:** Esta prueba será superada, cuando se realice sin caída ni apoyo de manos en el suelo

El recorrido podrá ser modificado atendiendo a factores meteorológicos adversos. El material podría modificarse en caso de ser necesario por factores meteorológicos (malla larga, chubasquero o windstopper)

FECHA DE REALIZACIÓN: Domingo 23 de diciembre.

LUGAR: Áger (LÉRIDA)

HORA DE PRESENTACIÓN Y COMIENZO: 8.45h de la mañana.

REQUISITOS: Estar en posesión de la licencia federativa 2018



EXENCIÓN DE PRUEBA ACCESO Y PROCEDIMIENTO A REALIZAR

- ✓ Deportistas DAN con un periodo máximo de 5 años (en caso necesario se podrá solicitar documento)
- ✓ Quedarán exentos de esta prueba de acceso todos los aspirantes que acrediten haber participado en dos carreras por montaña durante los últimos dos años (2017 y 2018), con una distancia mínima de 12 km de distancia y un desnivel mínimo de 500 metros positivos y 500 metros negativos, de igual manera las carreras verticales.

Para ello el corredor enviará una confirmación de prueba donde aparezca:

- Clasificación
- El nombre de la prueba
- Año
- Distancia
- Desnivel

Del mismo modo a través de la confirmación o verificación por parte del organizador de la prueba (mismos datos anteriores)

- ✓ Participantes en los diferentes encuentros de corredoras por montaña.
- ✓ Personal federativo que desarrollan su labor en diferentes centros de tecnificación deportiva.
- ✓ Casos especiales: en este caso se enviará un mail detallando o explicando dicha situación.

Esta información se deberá enviar al mail: selección-carreraspormontana@fedme.es

PLAZO MÁXIMO DE SOLICITUD DE EXENCIÓN: 14 de diciembre de 2018

El mismo día 14 de diciembre se indicará el punto de encuentro, así como las características específicas de la prueba.