|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.clubesja.org/images/stories/especial/recreaci/montanismo.gif |   MONTAÑISMO I |
| Clave (R-31) |

Los requisitos para la especialidad son:1. Conozca y explique las precauciones de seguridad que deben seguirse al escalar montaras.
2. Familiarícese con, y conozca bien el uso del siguiente equipo: carabineros, martillo de pitón, pitones de diferentes tipos, empotradores, anillos de cordino, y soga de nilón.
3. Conozca cómo cuidar de la soga y el cable. Sepa cómo hacer los siguientes nudos y cómo usarlos:
	1. As de guía,
	2. As de guía alrededor de un cable,
	3. As de guía por seno,
	4. Nudo en ocho,
	5. Pescador doble y
	6. Prusik.
4. Sepa cuándo 'atarse en serie' (atarse varias personas entre sí) y el tipo de movimientos del equipo durante los ascensos de las clases tres, cuatro y cinco.
5. Describa las seis diferentes clases de ascensos y los métodos usados para clasificar estos ascensos.
6. Demuestre su habilidad de proveer aseguramiento (belay) por impacto.' Muestre conocimiento de las posiciones adecuadas del cuerpo, superficies de freno, refuerzo y anclaje y el recogido de la soga durante el proceso del aseguramiento de impacto 'statíc belay'.
7. Conozca cómo usar las siguientes señales en las escaladas:
	1. Alerta (Belay on),
	2. Subiendo (Climbing),
	3. Sube (Climb),
	4. Soga arriba (Up rope),
	5. Afloja (Slack),
	6. Tensión (Tension),
	7. Cayendo (Falling),
	8. Piedra (Rock),
	9. Seguro (Off belay),
	10. Ya solté el seguro (Bellay off),
	11. Hacia el destino (Belay to point).
8. Demuestre su habilidad de ascender usando estribos de Prusik.
9. Demuestre su habilidad para la escalada libre hasta una dificultad de 5.3 (F5) en dos inclinaciones con un aseguramiento del tope de la roca. Comprenda y practique los siguientes conceptos: ritmo, mirando hacia el frente, todo el peso sobre las piernas, escalada balanceada, empotramiento y empotramiento usando fuerzas opuestas.
10. Demuestre habilidad para preparar un descenso usando el método de cuerpo y carabinero y luego recoja o recupere la soga. Es muy importante tener en cuenta que este método no debe usarse si la distancia a bajar es mayor de unos 20 pies ya que existe el peligro de que la fricción de la soga contra el carabinero provoque calor suficiente como para que la soga se rompa. Es más seguro usar el freno mecánico.
 |