

# TALLER TÉCNICA GESTUAL Y ENTRENAMIENTO PARA ESCALADA



## FECHAS

- 22 y 23 de diciembre de 2018

## LUGAR DE REALIZACIÓN

- Rocódromo José M<sup>a</sup>. Cagigal. Murcia.

## CONTENIDOS

- Ejercicios de movilidad, calentamiento y estiramientos.
- Las bases del movimiento: Equilibrio, Espacio, Conciencia corporal, Visualización y memorización, Fuerza.
- Rendimiento y precisión en presas de manos y apoyos de pies.
- Impulso y dinamismo en el movimiento
- Ejecución fluida y completa de los movimientos.
- Posturas de descanso.
- Movimientos avanzados: Bicicletas, lanzamientos, estribos.
- Evaluación nivel técnico, físico y mental del escalador. Establecer objetivos.
- Entrenamiento mental, físico y técnico.
- Ejercicios y tablas de entrenamiento.
- Importancia de la nutrición.

## OBJETIVOS

- Aprender los principios básicos de gestualidad de la escalada.
- Aprender a moverse con cierta fluidez y soltura escalando.
- Conocer los puntos débiles del escalador y establecer objetivos para mejorar.
- Aprender a entrenar para mejorar el rendimiento.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Sábado:** 09:10 – 15:10h. Prácticas y teoría - Rocódromo “José M<sup>a</sup>. Cagigal”
- **Domingo:** 09:10 – 15:00 h. Prácticas y teoría - Rocódromo “José M<sup>a</sup>. Cagigal”

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 50 euros para federados. No federados 60 euros.
- Ratio Profesor/Alumno: un instructor cada 4 alumnos
- Profesorado: Instructores de Escalada o Alpinismo titulados EMA/FMRM.

## **INCLUYE**

- Prácticas con Instructores de Escalada o Alpinismo titulados EMA/FMRM.
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared, cascos, arneses y pies de gatos.

## **CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS**

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

## **EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO**

- Ropa deportiva cómoda para escalar.

## **EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO**

- Si se dispone, llevar también como equipo personal: pies de gato, arnés, casco. En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

## **INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN**

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrn.net/intranet>.
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.

- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

#### **OBSERVACIONES GENERALES**

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

#### **MÁS INFORMACIÓN**

**Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00 horas.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

[fmr@fmr.net](mailto:fmr@fmr.net) - Tlf 968 340 270