



Escuela Murciana  
de Espeleología y  
Descenso de Cañones



FEDERACIÓN DE  
ESPELEOLOGÍA  
REGIÓN DE MURCIA

# CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE TÉCNICAS DE PROGRESIÓN VERTICAL EN ESPELEOLOGÍA

24 horas



*12, 13 y 14 de mayo de 2017*



## **PRESENTACIÓN**

Curso de 24 horas destinado a todos aquellos que queráis mejorar en la práctica de las técnicas de progresión vertical en espeleología (TPV).

Está indicado para espeleólogos que dispongan de manejo con soltura de los aparatos de ascenso/descenso, con la idea de tecnificarlos para que desarrollen una mayor soltura en la práctica de las TPV y conozcan aquellas técnicas que permitan una eficiencia mayor, de cara a enfrentarse a nuevos retos tales como cavidades más complejas, competiciones de TPV, espeleosocorro o pruebas de acceso a Técnico Deportivo en Espeleología.

## **OBJETIVOS**

- Perfeccionar la técnica de progresión vertical del espeleólogo.
- Dotar al deportista de una mayor eficiencia y eficacia a la hora de realizar las maniobras.
- Practicar las técnicas en todo tipo de dificultades de cuerda.
- Conocer las normativas de competiciones y pruebas de acceso a Técnico Deportivo y Espeleosocorristas.
- Mejorar el entrenamiento del espeleólogo.

## **CONTENIDOS**

- Eficiencia y distintas técnicas en el Método DED de ascenso por cuerda.
- Perfeccionamiento de la técnica en progresión vertical. Paso de dificultades de cuerda.
- Circuitos y sinfines.
- Dificultades de cuerda avanzadas (péndulos, desviadores, ascenso por rápeles guiados, cambios de sentido, descenso por cuerdas gruesas, descenso por cuerda tensa, etc).
- Calentamiento y estiramientos en TPV.
- Normas y reglamento de Competiciones.
- Legislación de las pruebas de acceso para TD.



## **LUGARES Y FECHAS:**

Se realizará una clase teórica el viernes de 17:00 a 21:00h donde se verán todos los aspectos teóricos de la formación. Tendrá lugar en el aula de la Armería del Carmen (Calle Floridablanca, 24, 30002 Murcia).

Las clases prácticas se realizarán el sábado en la Cantera de los Losares (Cieza) y el domingo en el Polideportivo Ángel Sornichero (Alcantarilla), desde las 08:30h hasta las 17:30h aproximadamente, en donde se equiparan los circuitos con dificultades y sinfines para la tecnificación deportiva.

## **CUOTA/RATIO/PROFESORADO**

- La cuota de matrícula del Curso es de 65 euros, 75 para no federados.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 a 4
- Profesorado: Técnicos Deportivos de la EME.
- Mínimo de 6 alumnos y máximo de 16.

## **DIRIGE**

- **Vicente Banegas Moreno**, Técnico Deportivo en Espeleología y Descenso de Cañones Nivel II. Técnico Deportivo en Barrancos. Instructor de Vías Ferratas. Director del Comité de Barrancos. Responsable de Tecnificación en Espeleología de la EME.
- Contacto: [vicente\\_bm@hotmail.com](mailto:vicente_bm@hotmail.com) 679253034

## **INCLUYE**

- Seguro temporal para los no federados.
- Prácticas con Técnicos Deportivos de la EME.
- Material colectivo para la equipación de circuitos y sinfines.

## **CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS**

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

## **EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO**

- Mono o Ropa deportiva.
- Botas de Montaña.
- Guantes.



- Almuerzo, comida y agua.
- Casco.
- Saca de espeleología con un lastre de 10 kg (hombres) y 7kg (mujeres).
- Equipo homologado, específico de Espeleología:
  - Arnés de cintura (Con cierre para maillón semicircular de 10 mm.)
  - Arnés de pecho.
  - Bagas de anclaje (corta y larga de mínimo 9 mm. Cuerda dinámica, con mosquetones sin seguro). No valen las de cintas
  - Baga de seguridad del puño. (Cuerda dinámica 9 mm, con mosquetón con seguro).
  - Bloqueador de Mano o Puño.
  - Bloqueador Ventral.
  - Descendedor Autoblocante + mosquetón de freno o mosquetón Freno de Petzl.
  - Pedal con otro mosquetón anclado al mosquetón de la baga de seguridad del puño.
  - Bloqueador de pie, si se dispone.

En caso de carecer de este equipo personal será aportado por la EME para los alumnos del curso. Indicar en la inscripción.

## **INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN**

- **Es necesario disponer de relativa soltura en la práctica de las técnicas de progresión vertical en Espeleología.** No es un curso de iniciación.
- Es necesario estar federado en la Federación de Espeleología de la Región de Murcia (FERM) 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.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FERM en <http://www.espeleomurcia.es/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza el miércoles anterior al 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 EME podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EME 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 EME/FERM que acredita la formación recibida.

## **MÁS INFORMACIÓN**

**Escuela Murciana de Espeleología y Descenso de Cañones**

[escuela@espeleomurcia.es](mailto:escuela@espeleomurcia.es)