

INFORMACIÓN PARA LA PRUEBA DE ACCESO AL BLOQUE COMÚN Y PRUEBA ESPECÍFICA DE ESCUELAS DE ESCALADA CURSO MONITOR/A VOLUNTARIO/A FADMES (CONVOCATORIA 2º SEMESTRE 2025)

1

ESTEPONA (MÁLAGA)

Fecha:

Domingo 5 de octubre de 2025.

Cómo llegar:

La prueba de acceso al bloque común desarrollará en Sierra Bermeja, próxima a Estepona (Málaga).

El punto de encuentro será el **ROCÓDROMO DE ESTEPONA**.

[ENLACE GOOGLE MAPS](#)



Horario:

08:30h. - 09:00h.: Recepción de participantes y entrega de dorsales.

09:00h. - 09:15h.: Charla técnica y normas de participación.

09:15h. - 09:30h.: Pesaje de mochilas.

09:30h: Salida escalonada de participantes.

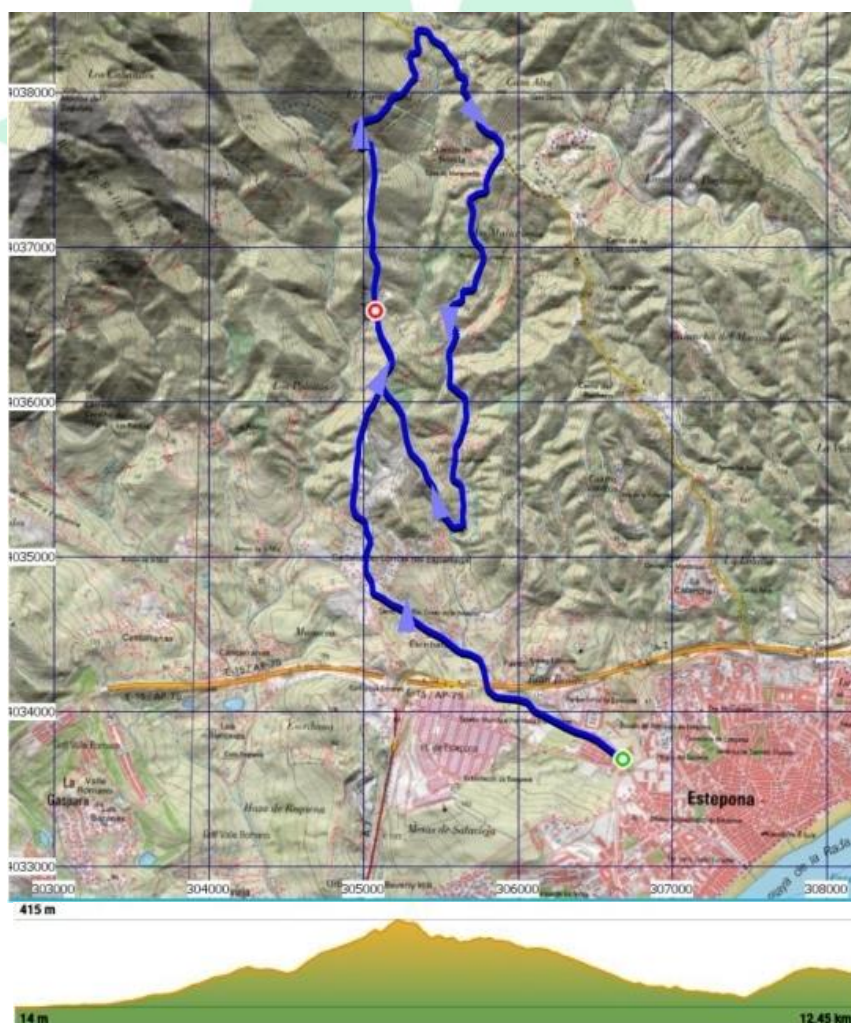
Descripción de las pruebas:

1. Prueba de resistencia

La prueba consistirá en recorrer un itinerario de alrededor de 13 km. de distancia, y un desnivel positivo acumulado de, aproximadamente, 750m.

El itinerario dará comienzo en el Rocódromo de Estepona y el discurrirá por las faldas de Sierra Bermeja.

RECORRIDO A REALIZAR PRUEBA DE ACCESO BLOQUE COMÚN



[VER RECORRIDO EN WIKILOC](#)

Calle Santa Paula, 23 2ª planta. 18001. Granada. Telf. 958-291-340
Correo electrónico: info@fadmes.es · Página web: www.fadmes.es
Inscrita en el Registro Andaluz de Entidades Deportivas
con el número 99.022 el 18-6-1990. C.I.F.: G-67949552

2. Prueba de habilidad en terreno de montaña

La prueba de habilidad requiere progresar adecuadamente (sin sufrir ninguna caída ni salida irregular) a lo largo de un recorrido balizado de una distancia no inferior a 50m., que contenga, al menos, dos de los siguientes elementos: pendiente con pedrera, pendiente con hierba o resalte rocoso ("trepada").

El Tribunal verificará que la persona aspirante progresa con destreza por el recorrido marcado.

Para superar la prueba (obtener la calificación de APTO/A), es necesario cumplir los siguiente condicionantes:

1. Portar en la mochila, durante toda la prueba, un peso igual o superior a 8 kg., cuyo contenido no conste de elementos naturales como piedras, arena, agua, etc... (salvo que el contenedor o envase esté precintado o sellado).
2. Finalizar el itinerario en el tiempo establecido por el tribunal evaluador, del que se informa previo comienzo de la prueba, tras la valoración in situ del estado de los senderos y las condiciones meteorológicas, entre otros factores.
3. Superar el tramo final de 50m. del recorrido (prueba de habilidad integrada) con destreza y sin sufrir ninguna caída o salida del "pasillo" balizado.

En dicho tramo no se permite utilizar bastones. No obstante, su uso recomendable durante el resto de la prueba (progresión).

Normas para el correcto desarrollo de la prueba:

Normas de obligatorio cumplimiento durante la jornada:

- Llevar en todo momento el DNI/NIE/pasaporte, por si cualquier miembro de la organización lo solicita para comprobar la identidad.
- Pasar por los controles de la prueba para registrar el tiempo de paso y/o el peso de la mochila.
- Hacer el recorrido preestablecido, respetando la señalización y evitando riesgos innecesarios.
- Llevar teléfono móvil con la batería cargada durante el recorrido.

En cualquier momento, **el tribunal puede descalificar a quien cometa**, aparentemente de forma consciente, **alguna de las siguientes irregularidades:**

- Llevar en mochila un peso inferior a 8 kg.
- Perder el dorsal identificativo.
- Buscar atajos y/o saltarse los controles.
- Suplantar la personalidad de otra persona.



- Recibir ayuda o asistencia externa.
- Alterar, deteriorar o ensuciar el medio natural.
- Poner en peligro la propia integridad física o la de cualquier otra persona.

Observaciones:

- Antes del comienzo de la prueba, es obligatorio acreditarse y recoger el dorsal, mediante la presentación obligatoria del DNI/NIE/pasaporte.
- Por motivos de seguridad, en caso de abandono de la prueba es obligatorio avisar, cualquier miembro del tribunal o personal colaborador.
- Si las condiciones meteorológicas son adversas el día de la prueba y el tribunal decide aplazarla, se informa in situ a las personas participantes.
- Las personas participantes deben regresar a pie al punto de inicio de la prueba y entregar el dorsal para que la organización verifique su regreso, antes de la hora establecida a priori.

4

Adaptaciones y condiciones especiales en la prueba de acceso:

- Las mujeres dispondrán de un 10% más del tiempo concedido a los hombres.
- Los hombres mayores de 50 años dispondrán de un 10% más del tiempo concedido a los hombres menores de 50.
- Las mujeres mayores de 50 años dispondrán de un 15% más del tiempo concedido a los hombres menores de 50 años.

Equipamiento obligatorio y recomendaciones:

Obligatorio:

- Vestimenta y calzado de montaña adecuados para la práctica del montañismo y adaptados a las condiciones meteorológicas del día de las pruebas.
- Mochila cómoda.
- Gorra/gorro y protección solar.
- Medicación específica quienes la precisen.
- Agua (mínimo 1,5l.) y comida (barritas energéticas, fruta...).

Recomendable:

- Bastones, siempre que se domine la técnica.
- Recambio de ropa seca.
- Botiquín.
- Se permite como lastre en la mochila paquetes de comida envasada y precintada (sal, arroz, legumbres...), pero nunca elementos naturales (piedras, palos de madera...).
- No se recomienda no llevar como lastre agua embotellada sin precintar, ni pesas metálicas (discos).



PRUEBAS ESPECÍFICAS DE ESCALADA

Fecha:

Domingo 5 de octubre de 2025.

Cómo llegar:

Las pruebas específicas de escalada se desarrollarán en el Rocódromo de Estepona (Málaga).

El punto de encuentro será, por tanto, el **ROCÓDROMO DE ESTEPONA**

[ENLACE GOOGLE MAPS](#)



Horario:

16:00h. - 16:15h.: Recepción de participantes y entrega de dorsales.

16:15h. - 16:30h.: Charla técnica y normas de participación.

16:30h.: Pruebas específicas (ocho por chicote, asegurar de manera correcta, V+ a "vista" y 6a "flash").

(*) La hora de finalización dependerá del número de inscripciones.

Descripción de las pruebas:

1. Superar un recorrido equipado de dificultad V+ "a vista".
2. Superar un recorrido equipado de dificultad 6a "a flash".
3. Realizar la maniobra de "pasar la reunión" correctamente y de forma segura.
4. Asegurar de manera correcta con el correspondiente asegurador (Grigi).

La 3 y 4 prueba, se desarrollarán durante la realización de la prueba 1 o 2, o tras la realización de las mismas, según criterio del tribunal.

6

Normas para el correcto desarrollo de la prueba:

- Es obligatorio llevar en todo momento el DNI/NIE/pasaporte, por si cualquier miembro de la organización lo solicita para comprobar la identidad.
- Es obligatorio hacer el recorrido equipado preestablecido, respetando las indicaciones y evitando riesgos innecesarios.
- Es obligatorio llevar el casco puesto en todo momento, así como el arnés y el resto de elementos del equipo de protección individual, así como el material necesario durante todo el recorrido.
- No está permitido abandonar la zona de espera de los participantes ("corralito"), para preservar que los recorridos sean "a vista" o "a flash".

En cualquier momento, **el tribunal puede descalificar a quien cometa**, aparentemente de forma consciente, **algunas de las siguientes irregularidades**:

- o No respetar el recorrido.
- o Suplantar la identidad.
- o Recibir ayuda o asistencia externa.
- o Alterar, deteriorar o ensuciar el medio natural.
- o Poner en peligro la propia integridad física o la de cualquier otra persona.

(*) Para conseguir el resultado de APTO/A en las pruebas de acceso, las personas aspirantes, deben obtener la calificación de APTO/A en ambas pruebas.

Observaciones:

- Antes del comienzo de la prueba, es obligatorio acreditarse y recoger el dorsal, mediante la presentación obligatoria del DNI/NIE/pasaporte.
- Por motivos de seguridad, en caso de abandono de la prueba es obligatorio avisar, cualquier miembro del tribunal o personal colaborador.
- Si las condiciones meteorológicas son adversas el día de la prueba y el tribunal decide aplazarla, se informa in situ a las personas participantes.



Equipamiento obligatorio y recomendaciones:

Obligatorio:

- Casco homologado.
- Arnés homologado.
- Pies de gato.
- Cabo de anclaje (regulable, fijo, etc.)
- Mosquetones de seguridad (tipo H, HMS, etc.)
- Mochila.
- Botiquín. Es preciso llevar medicación específica en caso de sufrir alguna disfunción que así lo requiera.
- Protección solar.
- Agua (mínimo 1,5l.) y comida (barritas energéticas, fruta...).

Recomendable:

- Recambio de ropa seca.

