



Curso de Escalada Deportiva Nivel I

Requisitos: No se requiere experiencia previa. Sólo ganas y ficha médica completa.

Carga horaria aprox: 16 hs.

Clase 1 (4 hs.)

- Diferentes modalidades de escalada: Top rope, boulder, de primero, deportiva, clásica, alpina, artificial, etc. Proyección de fotos y videos.
- Técnicas básicas de movimiento en pared: Balanceo, uso correcto de los pies, manejo del centro de gravedad, regla izquierda derecha, uso de las manos, posición corporal, relajación. Práctica de escalada en top rope.

Clase 2 (4 hs.)

- Nudos 1: 8, 8R, dinámico, ballestrinque.
- Materiales 1: Arnese, zapatillas de escalada, cuerdas dinámicas y estáticas.
- Aseguramiento para top rope, placa, nudo dinámico, spoteo. Voces de mando. Práctica de aseguramiento y escalada en top rope. Técnica de equipamiento con cintas express.

Clase 3 (4 hs.)

- Conceptos de factor de caída y fuerza de choque. Breve intro teórica a la escalada clásica y multilargos.
- Reunión de dos puntos y armado de top rope.
- Técnicas avanzadas de movimiento: Escalada en desplomes, micro tomas, adherencia. Entrenamiento. Elongación. Práctica en el muro y bulder.

Clase 4 (4 hs.)

- Nudos 2: Cola de vaca, prusik, machard, nudo de cinta, pescador doble.
- Práctica en el muro de escalada.
- Maniobra de descuelgue.
- **Evaluación de integración de los contenidos (teórica).**