

● DIRIGIT A

A ESPORTISTES QUE VULGUEN DESENVOLUPAR AUTONOMIA EN LES TÈCNiques BÀSIQUES DE PROGRESSIÓ PER BARRANCS.

● OBJECTIUS

INICIAR A L'ESPORTISTA EN EL CONEIXEMENT DELS BARRANCS, AIXÍ COM LES SEUES MANIOBRES BÀSIQUES DE PROGRESSIÓ. TANT SECS COM AQUÀTICS.

● CONTINGUTS

- MATERIAL BÀSIC I MANTENIMENT.
- CONEIXEMENT DEL MITJÀ: ELS BARRANCS.
- TÈCNICA DE PROGRESSIÓ EN TERRENY SEC I AQUÀTIC (SEGONS CIRCUMSTÀNCIES).
- MANIOBRES BÀSIQUES DE CORDA LOGÍSTICA I LECTURA DE CROQUIS.

● REQUISITS MÍNIMS

- NO ES NECESSITA EXPERIÈNCIA PRÈVIA AMB CORDES. ÉS NECESSARI SABER NADAR.

● RÀTIOS

- MÍNIM 4
- MÀXIM 8.

● MATERIAL NECESSARI PER PARTICIPANT

- ARNÉS, DESCENDEDOR I CAP D'ANCORATGE
- 4 MOSQUETONS DE SEGUR
- CALÇAT ESPORTIU PER A BANYAR
- MOTXILLA BARRANCS.
- BIDÓ O BOSSA ESTANCA I NEOPRÉ (SEGONS BARRANCS I DATA)
- CASC D'ESCALAT
- MENJAR, AIGUA I PROTECCIÓ SOLAR
- ROBA DE RECANVI

● MATERIAL NECESSÀRIA QUOTA D'INSCRIPCIÓ INCLOU

INCLOU: DOCUMENTACIÓ, EXPEDICIÓ DE CERTIFICAT I PROFESSORAT.

NO INCLOU: DESPLAÇAMENTS, LLOGUER DE MATERIAL I EXTRES.