



XORNADA DE TPV EN ESPELEOLOXÍA

**1 e 2 abril
2022**

Para deportistas de todas as idades que desexen iniciarse ou perfeccionar a súa técnica de progresión vertical



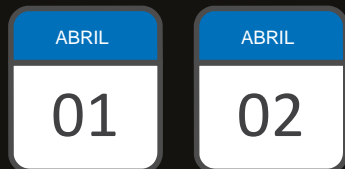
Federación
Galega de
Espeleoloxía

escola galega
de espeleoloxía

LUGAR e DATAS

MONDOÑO LUGO.

Pazo San tomé. Rúa Pardo Montenegro,13



PREZO

50€

Manutención e desprazamentos por conta do alumnado

PRAZAS

15

Por orde de inscrición, cun mínimo de 8 participantes.
Será preciso a licenza do ano en curso en espeleoloxía.

Para:

Alevíns de 8 e 9 anos

Infantís de 10 a 13 anos

Xuvenís de 14 a 17 anos

Maiores

PROFESORADO

Directora. María Luisa(Maruxa)Barros

Técnicos de dilatada experiencia da Escola Galega de Espeleoloxía.

INSCRIPCIÓN

Solicitar o formulario de inscrición a escuela@espeleoloxia.org

Cubrir a inscrición, declaración xurada de capacidade física, autorización do titor/a no caso dos menores de idade, enviar a inscrición á escuela@espeleoloxia.org

Unha vez recibida na Escola Galega de Espeleoloxía recibirá a Factura do curso, entón e só entón deberá abonar o prezo do curso e remitir o xustificante de pago ao correo da escola: escuela@espeleoloxia.org.

Esta inscrición formalízase ata 15 días antes do curso ou ata que se cubran as prazas.

No caso de non participar no curso, a FGE reservarase o dereito de devolución do 80% do custe do curso, naqueles casos que acrediten unha xustificación de forza maior por escrito.

DIPLOMA

Diploma de asistencia Xornada de Tpv en Espeleoloxía. Para obter o diploma será necesario asistir o 90% do total do curso e superar o exame teórico/práctico.

MATERIAL PERSOAL

Cada participante virá provisto de todo o material necesario para a durmida (esteira, saco de durmir) así como roupa cómoda (tamén de recambio), toalla, chinelas, neceser. Tamén se recomenda roupa de abrigo para estar no refuxio.

Material imprescindible:

Arnés de espeleoloxía con maillón, arnés de peito, dous ou tres cabos de ancoraxe con mosquetóns, puño ou basic con pedal con mosquetón e croll, descendedor simple ou stop con mosquetón, mosquetón de aceiro(freo), pantín (os que o teñan), 6 mosquetóns, casco, luvas (opcional) e 2 metros de cordino de 9mm.

Roupa; pantalón deportivo ou mallas e camiseta, calzado deportivo (zapatillas, bota tipo montaña ou similar), paraugas e chubasqueiro se o tempo o require.

Será obrigatorio seguir o protocolo covid vixente en cada momento, así como o uso da mascariña en espazo pechado e manter a distancia social obrigatoria.

Non se poderán compartir alimentos nin bebidas.

Debido a situación actual os menores solo poderán ser acompañados dun adulto

A Federación dispón de refuxio para a durmida,

<http://www.espeleoloxia.org/web/refugios/normasde-uso/>

así como *material básico individual para alugar os/as deportistas que o soliciten con 15 días de antelación á realización do curso.

*A ESCOLA GALEGA DE ESPELEOLOXÍA RESÉRVASE O DEREITO DE REALIZAR MODIFICACIONES, RECTIFICACIÓN S OU CANCELACIÓN S, SE FOSEN NECESARIA

XORNADAS DE TÉCNICA DE PROGRESIÓN VERTICAL EN ESPELEOXÍA CONTIDOS

Material e conservación

Utilizaremos e coñeceremos o material e equipo persoal e colectivo de uso habitual, así como as características máis básicas. Criterios de colocación e vantaxes dun correcto axuste do equipo persoal, optimización do equipo e o seu mantemento.

Técnica

Estudo e aprendizaxe das diferentes manobras básicas de progresión. Coñecer e practicar as diferentes técnicas de progresión vertical. Aproximación as técnicas de fortuna.

Prevenición

Minimizaremos os riscos en materia de prevención e seguridade facendo especial fincapé en "que facer" e "que non facer" en distintas situacións, xerando deportistas máis formados e capacitados para afrontar as posibles dificultades que podan atoparse.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> . O casco: Tipos, materiais, utilización e mantemento. . Os arneses: Tipos, materiais, utilización e mantemento. . Os cabos de ancoraxe: Tipos, materiais, utilización e mantemento. . Aparatos de ascenso: Tipos, utilización e mantemento. . Aparatos de descenso: Tipos, utilización e mantemento. . As cordas: Tipos, materiais, resistencia, utilización e mantemento. . Os mosquetóns: Tipos, utilización e mantemento. . Progresión coas específicas normas de seguridade, utilizando correctamente as técnicas básicas de desprazamentos verticais. . Aproximación as técnicas de fortuna. . Técnicas de progresión en corda sen fin. . Utilización das chaves de parada (rápida e de bloqueo)no descenso. | <ul style="list-style-type: none"> . Ascenso e descenso por corda con bloqueadores. . Ascenso e descenso por corda con e sen fraccionamentos. . Cambio de aparatos ascenso e descenso e viceversa. . Paso de fraccionamentos tanto en aéreo como en parede. . Descenso con bloqueadores. . Descenso de rapel guiado. . Paso de nós en ascenso e descenso. . Paso de pasamáns tanto en aéreo como en parede. . Paso de desviadores. . Péndulos. . Tirolinas . Emprego dunha correcta execución no adestramento. |
|--|--|

**XORNADAS DE TÉCNICA DE PROGRESIÓN VERTICAL EN ESPELEOXÍA
PLANING**

Materia	Docente	Horario	Carga lectiva
Sábado 01 de Abril			
Recepción de participantes Presentación das Xornadas	M ^a Luísa Barros	09:00 - 09:15	
Material e Conservación	M ^a Luísa Barros	09:30 -10:30	1 h
Seguridade deportiva e prevención		10:30 - 11:30	1 h
Técnica de progresión Vertical	Alberto Vila	11:30 – 13:30	2 h
Descanso / Comida			
Técnica de progresión Vertical en parede	M ^a Luísa Barros Alberto Vila	15:00 – 20:30	5 ½ h
Posta en común		20:30 –21:00	
Descanso / Cea			
Domingo 02 de Abril			
Técnica de progresión Vertical en parede	M ^a Luísa Barros Alberto Vila	09:00 –13:30	4 ½ h
Remate das Xornadas			
Horas Totais			14 h