

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
DIRECCIÓN DE DEPORTES
CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO
ESCUELA DE ESCALADA

**PROGRAMA DEL
CURSO BÁSICO DE ESCALADA EN ROCA
Normativa y Reglamento**

(Junio 2018)

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 2 DE: 10	CÓDIGO: 2001

1. PROPÓSITO

El Curso Básico de Escalada en Roca está destinado a los miembros que deseen incursionar en el mundo de la escalada en roca y aquellos que deseen prepararse para el curso de Alta Montaña del CEU. A medida que se progresa en el montañismo se hace necesario tener conocimientos acerca de técnicas para progresiones verticales, es decir, aquellas en las que se hace imposible progresar simplemente caminando o existe el riesgo de alguna caída peligrosa. El principal objetivo del curso es que el cursante pueda asumir dichas progresiones cumpliendo con ciertos parámetros de seguridad que sean pertinentes para el tipo de progresión y riesgo que se asume.

Este Curso aborda los principales elementos básicos de seguridad que deben ser tomados en cuenta por el principiante para iniciar su proceso de aprendizaje en el mundo vertical, proceso que nunca termina, pero con disciplina y años de práctica pueden los interesados convertirse en escaladores expertos. Se pretende brindar una introducción a la escalada deportiva y tradicional a través de la práctica, entrenamiento físico y utilización de los distintos materiales bajo un ambiente supervisado en el más estricto marco de seguridad para los cursantes.

Los escaladores del Centro de Excursionismo Universitario han forjado su propia ética y moral, no se trata de superar una pared de cualquier manera, sino de hacerlo de manera limpia, estética y buscando llevar a cero la intervención del escalador en la roca y el medio ambiente, respetando las éticas locales, siempre llevando y manteniendo una conducta conservacionista y de protección a la flora y fauna de cada sector que visitemos.

2. OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 3 DE: 10	CÓDIGO: 2001

2.1 Objetivo General

Este curso tiene como objetivo enseñar los fundamentos básicos de la progresión en terrenos verticales, entrenamiento, la manipulación del equipo necesario y técnicas de progresión.

2.2 Objetivos Específicos

Tema 1: Introducción a la Escalada.

- Definición y concepto básico de la escalada.
- Tipos de escalada: Clasificación de la escalada según las técnicas de progresión y protección y sus subdivisiones: Libre (Deportiva, Tradicional, Bloques, Psicobloc, de Competencia) y Artificial. Clasificación de la escalada Libre según las técnicas corporales usadas: Exteriores e Interiores. Escalada de Alto Nivel: Rutas Multi-largos y Gran Pared.
- Vestuario adecuado para la escalada según objetivos y las características del lugar a visitar
- Fundamentos básicos de la escalada. Centro de gravedad y técnicas de los tres puntos.
- Graduación de la dificultad.
- Breve reseña y características de los tipos de rocas de algunos lugares de Escalada. Escalada en Venezuela (Breve reseña de los principales sitios de escalada en el país, rocas escuelas, escalada de aventura, grandes paredes).

Tema 2: Material y Equipo Básico. Nudos.

- Equipos blandos y duros. Características y usos. Correcta conservación y mantenimiento. (Botas de escalada, cuerdas: características, tipos, y cuidados, arnés, casco, mosquetones, cintas y cordinos, exprés, cintas alpinas, dispositivos de freno, cabos de anclaje, etc)
- Nudos: Ocho por Seguimiento, Ocho por Seno, Dinámico, Estático, Nudo de Cinta, Pescador Doble, Prusik, Nudo para unir cuerdas.

Al concluir el Tema 2, el cursante deberá ser capaz de:

- Identificar y reconocer los nombres y usos de los distintos equipos de escalada, (Botas de escalada, cuerdas: características, tipos, y cuidados, arnés, casco, mosquetones, cintas y cordinos, exprés, cintas alpinas, dispositivos de freno, cabos de anclaje, etc).
- Manejar conocimientos acerca de los estándares internacionales de seguridad para los equipos de escalada y su terminología. Emplear los usos y cuidados necesarios para el mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos.

Práctica de Nudos (Actividad abierta, previa al inicio del Curso de Escalada en Roca)

Se sugiere que antes de iniciar el Curso de Escalada en Roca - Nivel Básico se organice y dicte una Práctica de Nudos a todos los miembros que participarán en el Curso, de forma que los cursantes conozcan los nudos y sus características desde el inicio del curso. Esta práctica debe iniciar antes de la primera práctica en roca.

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 4 DE: 10	CÓDIGO: 2001

Al culminar la práctica los cursantes deberán de ser capaces de:

- Identificar y reconocer los principales nudos utilizados en la Escalada en Roca (Ocho por Seno y Seguimiento, Dinámico, Estático, Alondra, Pescador, Plano, Mariposa y nudos autobloqueantes Prusik y Machard).
- Confeccionar los principales nudos utilizados en la escalada en roca
- Conocer el uso adecuado de los nudos empleados en la escalada en roca.
- Obtener una bibliografía donde pueda informarse de las ventajas y desventajas de cada nudo, sus cargas de rotura y deslizamiento y el debilitamiento que cada nudo causa sobre los distintos materiales.

Tema 3: Técnicas de Escalada, Terminología y Entrenamiento.

- Definición de entrenamiento y aptitudes físicas a desarrollar por un escalador.
- Tipos de entrenamiento y ejercicios recomendados para principiantes.
- Planificación del entrenamiento y programa de entrenamiento básico..
- Técnicas de escalada. Chimeneas, grietas, adherencia, contraposición, etc.

Al concluir el Tema 3, el cursante deberá ser capaz de:

- Identificar las aptitudes y capacidades físicas a desarrollar por el escalador.
- Conocer las principales técnicas gestuales en la escalada.
- Definir las modalidades de entrenamiento adecuadas a la Escalada.
- Distinguir los diferentes elementos constitutivos de una sesión de entrenamiento de Escalada.
- Conocer las distintas variables y elementos que deben ser tomados en cuenta para la construcción de un plan de entrenamiento.

Tema 4 Anclajes y Reuniones – Movimiento en Cordada.

Al concluir el Tema 4, el cursante deberá ser capaz de:

- Anclajes de escalada: conocer y diferenciar distintos tipos de anclajes fijos y removibles como clavos de roca, spit, chapas, químicos, etc.
- Conocer los tipos y fundamentos para el montaje de reuniones. (principios de las reuniones y características, tipos de reuniones (triángulo de fuerza multidireccional, semi móvil y fijo, montajes en línea vertical y horizontal).
- Definición, estructura y componentes de las reuniones.
- Cordadas: Progresión de una cordada de uno o varios largos con dos o tres personas, asegurarse a la reunión (“pegarse”), a dos puntos.
- Conocer las funciones de cada uno de los miembros de la cordada.
- Aseguramiento (gestualidad para asegurar abriendo, cuerda desplegada, consideraciones y

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 5 DE: 10	CÓDIGO: 2001

peligros, aseguramiento dinámico, top rope, aseguramiento desde la reunión a un primero o segundo de cordada.)

- Conocer y aplicar las técnicas básicas del rapel y autoaseguramiento.

Tema 5. Factor de Caída. Ética, Riesgos y Peligros de la Escalada.

- Definición de Factor de Caída. Explicación gráfica.
- Ética en la Escalada.
- Riesgos y Peligros en la Escalada. Subjetivos y Objetivos. Lo importante de la prevención. Medidas a tomar en cuenta antes, durante y después de la escalada. Abejas.
- Gestión de peligros y riesgos.
- Lesiones comunes.

Al concluir el Tema 5, el cursante deberá ser capaz de:

- Tener criterio para reconocer los riesgos y peligros asociados a la actividad.
- Seguridad Técnica (Asociada a los equipos y sus técnicas de uso), peligros objetivos y subjetivos durante la escalada.
- Lesiones comunes en la práctica de la escalada y recomendaciones para evitar lesiones
- Ética del Escalador: cuidado del medio ambiente, ética y comportamiento durante la escalada, ética de los equipadores, usos y costumbres de cada sector o lugar de escalada.

3. EVALUACIÓN

- Se consideran las asistencias como método de evaluación. Al sumar dos inasistencias a cualquier actividad formal del curso, el cursante será reprobado. En caso de inasistencias a Charlas Teóricas se deberá presentar una prueba escrita u oral donde demuestre que domina el contenido de la materia. No se admitirán inasistencias los días dispuestos para las cordadas y evaluaciones.
- Una prueba teórico-práctica. Se evaluarán los contenidos y aspectos relevantes impartidos durante este curso en una prueba escrita de no más de noventa (90) minutos. Posteriormente se hará una evaluación práctica de manejo y maniobras con los equipos.
- Una evaluación práctica en terreno. Se practicará la maniobra de cordada en una vía de al menos dos (2) largos donde los participantes serán evaluados y supervisados por un Guía Instructor o Monitor de Escalada en Roca CEU (Que cumpla con el punto 4 del reglamento anexo).

4. CONTENIDO

4.1 Sinóptico

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 6 DE: 10	CÓDIGO: 2001

TEORÍA

Introducción a la escalada. Ética, riesgos y peligros. Vestuario y equipos. La técnica de escalada. Entrenamiento para la Escalada. Maniobras y técnicas dentro de una Cadena Dinámica de Seguridad. Montaje y tipos de reuniones y rápeles. Movimiento en cordada. Introducción a los anclajes en la escalada.

PRÁCTICA

Nudos de escalada. Manipulación de equipos básicos. Aseguramiento abriendo y en piñata. Rapel con ATC y nudo dinámico. Ascenso en contraposición. Ascenso en diedro. Al menos 6 ascensos en Top Rope, y al menos 4 cordadas. Técnicas de mosquetoneo y desmosquetoneo. Cambio de cuerda activa por pasiva. Montaje y desmontaje de Reuniones (en piso). Remover fisureros pasivos y mecánicos. Maniobra de cordada. Salida final de escalada en roca.

4.2 Prácticas y salidas.

- Se realizan salidas a la roca los fines de semana, con miras en desarrollar el contenido temático.
- Se realizarán por lo menos 3 vías por salida en las prácticas 1 y 2 cubriendo: práctica de progresión en chimenea, progresión en diedro, práctica de rapel (con ATC y nudo dinámico), asegurar en “Top Rope” (con Grigri, ATC, Nudo dinámico, ocho), asegurar a un primero de cordada (ATC), demostración de apertura de vías (por parte de los coordinadores o invitados).
- Prácticas de cordada en las prácticas 3 y 4, al menos 2 cordadas por salida.
- Cordada de evaluación durante las cordadas de la práctica 4. Formato de evaluación sugerido anexo.
- Salida Final a una ruta de escalada de al menos 3 largos de cuerda, logística y transporte a cargo de los cursantes. Se sugiere San Juan de los Morros como lugar preferencial.

Practica 1:

- Escalada en sistema Top Rope de al menos 3 vías por cursante. Rutas sugeridas: Sector Deditos, Sector El Queso, Sector Pared de la Iglesia, Sector Pared de Sombra.
- Aseguramiento con Grigri, ATC y otros dispositivos que consideren los coordinadores en tope rope.

Practica 2:

- Escalada en sistema Tope Rope de al menos 3 vías por cursante. Rutas sugeridas: Sector Deditos, Sector El Queso, Sector Pared de la Iglesia, Sector Pared de Sombra.
- Aseguramiento con ATC y nudo dinámico en tope rope y aseguramiento abriendo con ATC. *Las prácticas de Rapel (con ATC y nudo dinámico), escalada en diedro y chimenea deberán ser realizadas en las primeras dos prácticas. El orden será dispuesto a

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 7 DE: 10	CÓDIGO: 2001

consideración de los Coordinadores.

Práctica 3:

- Desmontaje de equipos removibles. Montaje y desmontaje de reuniones. Explicación de movimiento en cordada.
- Escalada en cordadas. Al menos 2 rutas por cursante. Rutas sugeridas: La Travesía de los Dioses, Montefuma, El Moho, Promesa Sobre el Bide, Travesía para el Hueco, Titanic, Panadería y pastelería, La Gran Travesía.

Práctica 4:

- Escalada en cordada de al menos 2 rutas por cursante. Evaluación práctica durante las cordadas. Rutas sugeridas: La Travesía de los Dioses, Montefuma, El Moho, Promesa Sobre el Bide, Travesía para el Hueco, Titanic, Panadería y Pastelería, El Moho, La Gran Travesía.
- Durante las cordadas los cursantes deberán: retirar anclajes removibles, asegurar a un primero de cordada desde el piso y la reunión, asegurar a un segundo de cordada desde la reunión, desmontar reuniones supervisados, montar el rapel y rapelar autoasegurados.

Práctica 5:

- Salida Final: Escalada a un lugar donde se realicen rutas multilargos (preferiblemente San Juan de los Morros, o en su defecto un lugar alternativo). La intención es que vivan una experiencia en una pared más alta y con mayor recorrido de escalada, donde pongan en práctica lo aprendido durante las prácticas anteriores. La Junta Directiva y demás escaladores del CEU deberán ser informados detalladamente de esta salida, velando porque los líderes de cordada cuenten con la experiencia necesaria para abrir las rutas propuestas, y el lugar y rutas escogidas sea seguro para los cursantes. Rutas sugeridas en San Juan de los Morros: El Llanero (5.7), La Doble L (5.8), Maguila Gorila (5.9).

5. ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES

El curso se dictará mediante charlas temáticas semanales de dos (2) horas. Queda a discreción de los coordinadores seleccionar a los ponentes dispuestos para las distintas charlas, quienes deberán ser escaladores con suficiente experiencia para impartir los temas. Los temas de carácter práctico podrán ser impartidos mediante ejercicios y demostraciones que así dispongan los coordinadores. Debe ser cubierto todo el contenido temático por medio de los instrumentos pedagógicos mencionados o los que los coordinadores consideren. Todo el contenido a tratar durante las charlas estipuladas debe estar en una Guía como soporte didáctico para todos los cursantes, y ese mismo material debe de ser la Guía o instructivo para los Instructores o ponentes.

Se realizarán salidas prácticas de aproximadamente siete (7) horas, cada día del fin de semana en la roca. Antes de cada práctica el guía deberá hacer un recuento de los temas a practicar o evaluar y se buscará que los

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 8 DE: 10	CÓDIGO: 2001

cursantes realicen al menos tres (3) vías cada uno.

Se recomendará complementar el entrenamiento y técnicas de escalada por un espacio de cuatro (4) horas semanales con miras a generar un acondicionamiento físico y el desarrollo de las técnicas básicas para la escalada, se sugerirá a los cursantes que se inscriban en la Escuela de Naciones Unidas con el fin de complementar su entrenamiento y se las asignará un plan de entrenamiento que conste de 2 días de plafón y uno de roca anexo en el presente documento.

Los guías o coordinadores estimularán el estudio y la práctica de las técnicas aprendidas mediante material audiovisual o escrito (videos, revistas, etc.).

6. REQUISITOS

Formales: Curso de Baja y Media Montaña (1001). Ser Miembro Activo y estar notablemente comprometido con el CEU y futuros cursos. Se sugiere haber realizado una práctica de Nudos.

Deportivos: Se recomienda tener zapatos para escalada y entrenamiento básico en el deporte.

7. HORAS DE CONTACTO

El curso se dicta en máximo dos (2) charlas temáticas cada semana de dos (2) horas cada una y catorce (14) horas de prácticas en la roca los fines de semana (entre sábado y domingo). Adicionalmente y como complemento, se sugerirá al menos un entrenamiento semanal de cuatro (4) horas.

8. PROGRAMACIÓN CRONOLÓGICA

	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Total Hrs
Entrenamiento	4		4		4		12
Prácticas	14		14		8		36
Tema (Charlas #)	#1	#2	#3	#4	#5		
Teoría (hrs)	2	2	2	2	2		10

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 9 DE: 10	CÓDIGO: 2001

Total de horas	58
-----------------------	-----------

Nota 1: La programación cronológica se encuentra sujeta a disposición horaria de los coordinadores y no podrá ser inferior a 58 horas de contacto.

9. NORMATIVA Y REGLAMENTO

Remitirse al archivo ER-DC-001 NORMATIVA Y REGLAMENTO Curso Básico de Escalada en Roca de los Reglamentos del CEU-UCV [link](#)

10. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

1. *Cómo Entrenar y Escalar Mejor*. Eric Hörst. Manuales Desnivel. 1994
2. *Cómo Escalar el Séptimo Grado*. Eric Hörst. Manuales Desnivel
3. *Manual Básico de Entrenamiento en Escalada*. Felix Obrado Carriedo. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, 2015.
4. *Manual de Escalada - Metodología*. Felix Obrado Carriedo - Terrades Pons. Vaude - Edelrid.
5. *Bases para el Entrenamiento de la Escalada*. Albesa C; Lloveres, P. 1999. Ediciones Desnivel.
6. *Escalada Deportiva, libro didáctico de Teoría y Práctica*. Wolfan Gullich. 2001. Editorial Paidrotibo.
7. *Consejos Técnicos Petzl para la Escalada*. (Lectura obligatoria - Disponible Online).
8. *Anclajes de Escalada, Colocación y Utilización*. Jhon Long. Manuales Desnivel

Nota: 1, 3, 4, 5 y 6 disponibles en la biblioteca digital del CEU; 2 y 8 disponibles en la biblioteca del

Fecha	Acción	Elaborado por:	Revisado por:	Presidente y Secretario (a)	Aprobado en Asamblea:	Comentarios
13/05/2014	Emisión	Iván Marcano, Luis Mariño	Leonardo Regoli	Luis Mariño - Neels Acevedo	Asamblea General Enero 2015	N/A
Abril-Mayo 2018	Modificación profunda de forma y fondo del programa y cambios del reglamento. Modificación de los perfiles.	Carlos Carrasquel - Cheo Garcia	Daniel Arraiz	Yéssica Bermúdez - Anyuli Alvarado	IV Asamblea General Ordinaria 29/05/2018 ¹	Modificación extensa para ajustar el reglamento a las necesidades del CEU y la realidad de los cursos básicos de escalada. Se incluye modificación de perfiles.

CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO	ESCUELA: Escalada	HORAS: 58	Requisitos: Curso de Baja y Media Montaña (1001)
PROGRAMA: Curso Básico de Escalada en Roca	Reglamento: Curso Básico de Escalada en Roca Perfil requerido.	PÁG 10 DE: 10	CÓDIGO: 2001

CEU; y 7 disponible en: <https://www.petzl.com/ES/es/Sport/Escalada>

11. Modificación del Programa y Reglamento

- 10.1 Los cambios en el presente reglamento están supeditados al Reglamento de Modificación de Programas y Estatutos.
- 10.2. Los cambios referentes al programa y tópicos de enseñanza sólo podrán ser propuestos por Guías Instructores y Monitores de Escalada en Roca CEU, debiendo adicionalmente llevar la firma y aprobación de al menos un experto en la materia, Guía Instructor de Escalada en Roca CEU, con más de 5 años de experiencia en la actividad.
- 10.3 Las propuestas de cambios en los métodos evaluativos, mejoras y técnicas de aprendizaje y todo lo que no esté relacionado con las prácticas y artes de escalar, pueden ser propuestos por cualquier miembro activo del CEU, debiendo llevar la firma de revisión del al menos 1 Guía Instructor de Escalada en Roca CEU.

Fecha	Acción	Elaborado por:	Revisado por:	Presidente y Secretario (a)	Aprobado en Asamblea:	Comentarios
13/05/2014	Emisión	Iván Marcano, Luis Mariño	Leonardo Regoli	Luis Mariño - Neels Acevedo	Asamblea General Enero 2015	N/A
Abril-Mayo 2018	Modificación profunda de forma y fondo del programa y cambios del reglamento. Modificación de los perfiles.	Carlos Carrasquel - Cheo Garcia	Daniel Arraiz	Yéssica Bermúdez - Anyuli Alvarado	IV Asamblea General Ordinaria 29/05/2018 ¹	Modificación extensa para ajustar el reglamento a las necesidades del CEU y la realidad de los cursos básicos de escalada. Se incluye modificación de perfiles.