

**CURSOS EXTRAORDINARIOS**  
**INICIACIÓN A LA ESCALADA DEPORTIVA.**  
**MARZO Y MAYO DE 2020.**

➤ FECHAS:

- 24, 26, 30 de **MARZO** y 1 **ABRIL**. Horario de 19:15 a 21:45 H.
- 5, 7, 11 y 13 de **MAYO**. Horario de 19:15 a 21:45 H.

➤ PRECIOS: 48 €.

➤ INSCRIPCIONES: En el servicio de [Formación Permanente](#).

➤ MATERIAL NECESARIO: ropa deportiva y pies de gato si se tienen.  
En caso contrario zapatillas lo más ajustadas posible.

➤ DIRIGIDO: A todas aquellas personas interesadas en la escalada deportiva.

➤ OBJETIVOS DEL CURSO:

- Proporcionar los conocimientos básicos de escalada deportiva para poder desarrollar esta actividad con seguridad.
- Facilitar a la comunidad universitaria una alternativa de ocio que a su vez les permita mejorar su condición física y por tanto su salud.

➤ MATERIAS:

- Equipo y materiales.
- Cabuyería básica.
- El calentamiento en la escalada.
- Escalada de grados. Terminología y tecnicismos.
- Técnica de escalada.
- Prevención de errores y accidentes en la escalada.
- Sistemas de seguridad en rocódromo.

➤ CONTENIDOS:

1<sup>er</sup> DÍA:

- Equipo y materiales.
- Calentamiento.
- Cabuyería básica.
- Uso y manejo del freno (recuperar y descender)

2<sup>o</sup> DÍA:

- Calentamiento.
- Escalada de grados.
- Terminología y tecnicismos.
- El Yoyo: Prácticas de caídas y uso de cuerda guía.
- Prácticas de escalada.

3<sup>er</sup> DÍA.

- Calentamiento.
- Progresión y técnica. (Mosquetoneo y guiado de la cuerda)
- Descuelgue.
- La caída de primero y el aseguramiento activo.
- Cuidado y mantenimiento del material.

4<sup>o</sup> DÍA

- Calentamiento.
- Prácticas tuteladas.
- Errores y accidentes.