

**Enseñanzas de Montaña y Escalada Nivel I**  
**Prueba de acceso común a todas las especialidades de Montaña y Escalada**

**Evaluación de la condición física**

**1ª PARTE: Prueba de equipo técnico personal**

El aspirante deberá llevar, organizado dentro de la mochila, con un peso mínimo de 10 kg:

- Ropa de montaña adecuada, térmica e impermeable
- Botas de montaña con protección y suela adherente
- Mochila con capacidad suficiente para el material y el equipo personal
- Brújula
- Bebida y comida suficiente
- Botiquín individual
- Protección solar
- Protección para el frío

**2ª PARTE: Prueba de progresión y resistencia por terreno de baja montaña**

Recorrer un itinerario formado por un terreno variado de montaña de 1.000 metros de desnivel positivo acumulado y un mínimo de 12 kilómetros de longitud real, utilizando las técnicas de progresión adecuadas y respetando los protocolos de seguridad, transportando una mochila de 10 kg.

El tiempo establecido por el tribunal se calculará a partir de las siguientes variables:

- Se recorrerán los 1000 metros de desnivel positivo acumulado a una velocidad de 400 metros por hora.
- Se recorrerán los kilómetros establecidos en el itinerario (mínimo de 12 km.), en sus tramos de terreno llano, a una velocidad de 4 kilómetros hora.
- El tiempo establecido de acuerdo con los criterios anteriores será comprobado por parte del tribunal y podrá ser incrementado en un 20% en función de las condiciones existentes.

**Evaluación:**

**Para superar las pruebas con la calificación de APTO deberán superarse cada una de las partes Primera y Segunda**