



Escalada

1. Explicar a su instructor los riesgos que probablemente encuentre al participar en actividades de escalada y rapel, y qué debe hacer para anticipar, ayudar a prevenir, mitigar y responder a estos peligros.

2. Hacer lo siguiente:
- a. Explicar cómo se clasifica la dificultad de las escaladas y aplicar clasificaciones a las paredes rocosas donde demostrará sus habilidades de escalada.
 - b. Explicar lo siguiente: Moulinette, escalada dirigida y búlder.
 - c. Evaluar la seguridad de un área de escalada en particular. Considerar el clima, la visibilidad, la condición de la superficie de escalada y cualquier otro peligro ambiental.
 - d. Determinar cómo pedir auxilio al área de escalada en caso de una emergencia.

Fecha completada _____

3. Demostrar y explicar el uso apropiado de los comandos verbales que se usan en lo siguiente.

- a. Escalada
- b. Rapel
- c. Búlder
- d. Asegurar

Fecha completada _____

4. Familiarizarse y conocer el uso de los siguientes equipos:

- a. Mosquetones
- b. Dispositivo asegurador-descensor (sistema de freno)

- c. Cuerda de escalada de nailon
- d. Arnés de escalada
- d. Casco
- f. Zapatos de escalada

Fecha completada _____

5. Hacer lo siguiente:

- a. Describir los tipos de cuerdas aceptables para escalar y rapel.
- b. Explicar la diferencia entre la cuerda estática y dinámica.
- c. Mostrar cómo examinar una cuerda en busca de señales de desgaste o daño.
- d. Discutir formas de evitar que una cuerda se dañe.
- e. Explicar cuándo y cómo se debe desechar una cuerda.
- f. Discutir el cuidado apropiado y el almacenamiento de una cuerda para escalar.
- g. Enrollar correctamente a una cuerda.

Fecha completada _____

6. Demostrar la habilidad de amarrar correctamente los siguientes nudos.

- a. Figura de ocho con seno
- b. Pescador doble
- c. Nudo de cinta (nudo de agua)
- d. Prusik
- e. Ballestrinque

Fecha completada _____

7. Demostrar la técnica adecuada de aseguramiento al asegurar al menos tres escaladores en escaladas de al menos 15 m (50 pies) de altura.

Fecha completada _____

8. Demostrar la técnica de escalada adecuada al escalar al menos tres subidas de al menos 15 m (50 pies) de altura y un índice de 5.3 o más en el Sistema Decimal Yosemite (YDS)..

Fecha completada _____

9. Demostrar la técnica adecuada al rapelear al menos tres rapeles de al menos 15 m (50 pies) de altura mientras está correctamente asegurado.

Fecha completada _____

10. Demostrar la técnica adecuada al usar nudos Prusik para escalar una cuerda de 10 m (33 pies).

Fecha completada _____

11. Leer la historia de 1 Samuel 14 en lo que se refiere a la fe y la escalada.

Fecha completada _____

Escalada avanzada

- 1. Tener la especialidad de Escalada en roca.
- 2. Conocer y demostrar la utilización de todos los equipos especiales de escalada en roca clavos de escalada, clavos tipo RURP, clavos tipo hoja de cuchillo, equipo de anclaje con tuercas, clavos con cinta tubular, anillos de cinta plana, estribos y ascensores mecánicos.

Fecha completada _____

- 3. Mostrar cómo utilizar todos los movimientos de escalada libre, entre ellas: pie al borde; aferrado con las puntas de los dedos; estirar la espalda; brazos, manos, pies y piernas atascados; y balancearse mientras escala con un dificultad 5.6 (F6) en acantilados, usando seguridad desde la parte superior.

Fecha completada _____

- 4. Mostrar cómo asegurar de manera adecuada y segura a un escalador líder/guía. Mostrar que puede capturar una caída del escalador guía durante una práctica de caídas.

Fecha completada _____

- 5. Mostrar cómo guiar y seguir (con jumares) una clase continua de dificultad 5.6, con ayuda directa de un espacio vertical de dificultad A2 por lo menos 20 pies (6.1 metros).

Fecha completada _____

- 6. Mostrar la forma de subir y bajar un escalador herido de manera segura y relativamente cómoda, utilizando sólo el equipo de escalada normal. Construir una litera de cuerda y demostrar su uso adecuado.

Fecha completada _____

- 7. Participar en al menos dos rutas de escalada de dificultad 5.5 (F5) con espacio vertical o por encima, que envuelva al menos 120 pies (36.6 metros) de escalada cada una y guiar al menos dos de las rutas con espacios verticales.

escaladas 1: _____

Fecha completada _____

escaladas 2: _____

Fecha completada _____

8. Seleccionar un mínimo del equipo de campamento vivac, incluyendo los alimentos para una cena y desayuno, y pasar una noche en un refugio vivac sobre una roca saliente de al menos 30 pies (9.1 metros) de altura que haya alcanzado por escalada moderada, jalando el equipo con cuerdas con los métodos adecuados

Fecha completada _____

9. Demostrar el uso básico del mapa y de la brújula. Explicar cómo el mapa puede ser útil para el escalador y la forma de determinar ubicación con la brújula en el mapa.

Fecha completada _____