



Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta

ESCUELA DE ALTA MONTAÑA DE CEUTA

CURSO DE ESCALADA EN ROCÓDROMO: NIVEL 1

TIPO DE FORMACIÓN: **DEPORTIVA**. Dirigida a deportistas federados sin formación inicial.

OBJETIVOS: Iniciarse en la escalada en rocódromo con autonomía y seguridad

DURACIÓN: 20 Horas. (Teórico-prácticas)

CONTENIDOS:

- Medio artificial. El rocódromo: características, tipos y homologación.
- Equipo y materiales básicos.
- Criterios técnicos y de seguridad de la escalada deportiva en rocódromo.
- Técnicas de aseguramiento y escalada en Top-Rope.
- La gestualidad de la escalada.

FECHAS: MAYO 2026

HORARIO: 17.00 a 20:00 h,

DÍAS: Martes: 5 -12-19 de Mayo + prácticas en rocódromo.

LUGAR: Rocódromo Escuela de Deportes de Montaña y Escalada,

REQUISITOS: tener las condiciones físicas adecuadas para la práctica de la escalada.

EDAD: a partir 18 años inclusive (los menores de edad tendrán que aportar autorización paterna)

CUOTAS:

- Federados: 60 €
- No Federados: 85 €

INSCRIPCIÓN: página web FDMEC.

PLAZAS mínimo 6 máximo 10.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A través de la web de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de Ceuta www.fdmec.es.