



Mendi eta Eskalada
Kirolen Napar Federakundea
*Federación Navarra de
Deportes de Montaña y Escalada*

**PRUEBAS de ACCESO para el EQUIPO de
PERFECCIONAMIENTO de ESCALADA de la FEDERACIÓN
NAVARRA de DEPORTES de MONTAÑA y ESCALADA 2021**

0. Índice

1. Introducción	3
-----------------	---

1ª parte: Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME

2. Pruebas de acceso al EP Escalada	4
-------------------------------------	---

2ª parte: Información sobre el programa Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME

3. Objetivos del programa	6
---------------------------	---

4. Datos técnicos de la actividad	6
-----------------------------------	---

5. Selección de lxs deportistas	6
---------------------------------	---

¿Cómo se seleccionan lxs deportistas para entrar
en el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME?
Condiciones que tienen que cumplir lxs deportistas

6. Propuesta de actividades 2021/2022	7
---------------------------------------	---

7. Código ético y tablas de compromisos del Equipo de Perfeccionamiento	8
---	---

8. Anexos	11
-----------	----

1. Introducción

Tras casi 2 años con una situación social muy convulsa y extraña debido a la pandemia mundial del COVID19 en la que hemos estado muy restringidxs para las actividades deportivas organizadas, vamos viendo como la situación mejora día a día y como estamos recuperando los espacios y actividades habituales en nuestras vidas.

Desde la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME) llevamos desde el principio de esta pandemia adaptándonos a esta situación y aplicando todos los protocolos y medidas sanitarias que el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra y el Instituto Navarro de Deporte están aconsejando o promoviendo.

Durante todo este tiempo hemos pasado por diferentes situaciones en las que hemos no hemos podido entrenado en grupo, después hemos podido entrenar individualmente, desde casa, en grupos reducidos, etc. Hay muchas actividades que se han suspendido o trasladado como los juegos deportivos, las competiciones, salidas, talleres...

Desde la FNDME continuamos apostando por continuar y adaptar nuestros programas y actividades relacionadas con el programa de Perfeccionamiento de Escalada que va dirigido a deportistas de 11 a 30 años con el objeto de mejorar el rendimiento deportivo de sus participantes y que puedan representar a la Selección Navarra en las competiciones en las que se participe.

El desarrollo de este programa que estamos llevando a cabo busca generar espacios que nos permitan seguir creciendo, aprendiendo y mejorando. Poco a poco los resultados van apareciendo en diferentes aspectos: deportivos (nuevos records navarros, mejora de resultados en campeonatos nacionales, mejores marcas deportivas de lxs deportistas, varios participantes convocadxs para la selección española de escalada), sociales (relaciones entre personas, deportistas, centros de tecnificación, clubes y federaciones, desarrollo de actividades en el medio...), resultados académicos, etc.

Es importante señalar, que cada vez más, la edad en la que lxs deportistas consiguen un rendimiento deportivo destacable en el panorama internacional comienza a ser más baja. Desde este punto de vista creemos que es interesante generar programas deportivos que estructuren nuestro proyecto de manera saludable y posibiliten el acercamiento de lxs más pequeñxs (benjamines y alevines) a estructuras como estas que les permitan conocer y prepararse para estos menesteres. Cuestión esta que todavía tenemos que estudiar y perfilar.

Teniendo en cuenta esta situación y la evolución de la pandemia, la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada ha decidido realizar unas pruebas de acceso el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada.

1ª parte: Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME.

2. Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME

Las pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME consisten en 3 pruebas deportivas, una por cada especialidad deportiva (dificultad, bloque y velocidad), durante 2 días en las instalaciones donde entrenamos con el Equipo de perfeccionamiento (Rocópolis).

Las condiciones para acceder a estas pruebas son:

- Cumplir 12 años en el año de incorporación al equipo o más (máximo hasta los 30 años).
- Lxs aspirantes deberán estar en posesión de la licencia deportiva FNDME 2021 en vigor.
- Abonar una cantidad de 15,00€ (entrada a las instalaciones incluida).
- Traer el material necesario para poder realizar las pruebas:
 - Ropa adecuada para la actividad deportiva.
 - Mochila con sus materiales personales.
 - Arnés.
 - Casco.
 - Pies de gato.
 - Magnesera y magnesio (líquido y en polvo).
 - 1 cepillo para presas.
 - 1 gri-gri + 1 mosquetón con seguro.
 - Toalla.
 - Cantimplora con agua.

Las fechas para las pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada serán durante el mes de octubre 2021, en las instalaciones de Rocópolis:

- **1ª convocatoria:**
 - Lunes, 4 de octubre de 17,00h a 19,30h: Pruebas de velocidad y bloque.
 - Miércoles, 6 de octubre de 17:00h a 19,30h: Pruebas de dificultad.
- **2ª convocatoria:**
 - Lunes, 18 de octubre de 17,00h a 19,30h: Pruebas de velocidad y bloque.
 - Miércoles, 20 de octubre de 17:00h a 19,30h: Pruebas de dificultad.

Para apuntarse a las pruebas enviar un correo electrónico a info@mendinavarra.com con los siguientes datos:

- Nombre y apellidos.
- Edad y fecha de nacimiento.
- DNI.
- Dirección.
- Club.
- Nª licencia deportiva.
- Teléfono.

- Dirección de correo electrónico.
- Permisos firmados para poder filmar y/o fotografiar a lxs deportistas durante la actividad deportiva y exoneración (anexos 1 y 2).
- En caso de ser menor de edad:
 - Permisos maternos/paternos para realizar las pruebas (anexo 3).
 - Permisos firmados por lxs progenitorxs o responsables de la persona deportista para poder filmar y/o fotografiar a lxs deportistas durante la actividad deportiva y exoneración (anexos 4 y 5).

2ª parte: Información sobre el programa Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME

3. Objetivos del programa

- Elevar el nivel de rendimiento deportivo de los/las deportistas participantes en el programa de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME, al objeto de obtener y mejorar sus resultados deportivos en el ámbito regional, nacional e internacional, atendiendo y acompañando la especialización de lxs deportistas desde temprana edad.
- Mejorar la planificación y el proceso de entrenamiento de lxs deportistas acompañando a estxs a compatibilizar su formación académica, social y personal con la deportiva.
- Acompañar a los/las deportistas en su crecimiento personal y deportivo.
- Acordar unos mínimos de calidad y compromisos en función de los acuerdos que vayamos desarrollando entre deportistas, familias, clubes, entrenadores/as, seleccionador y federación.
- Detectar promesas deportivas.

4. Datos técnicos de la actividad

- Tipo de actividad: Entrenamiento para el rendimiento deportivo de competición.
- Denominación: Equipo de Perfeccionamiento de Escalada FNDME
- Lugar: Centro de Tecnificación Rocópolis (Berrioplano – Navarra)
- Días: lunes y miércoles + 1 día extra por cada competición + otros (anexo)
- Horario: 17:00h a 19:30h
- Organiza: Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada
- Responsable: Jabier Berasaluze Trueba
- Entrenadorxs: Jabier Berasaluze Trueba y Andrés Jordana.
- Colaboradores: Rocópolis, Instituto Navarro de Deportes y Juventud – Gobierno de Navarra

5. Selección de lxs deportistas

El número de plazas del equipo de perfeccionamiento es de 30 deportistas entre los 11 y los 30 años.

5.1. ¿Cómo se seleccionan lxs deportistas para entrar en el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la FNDME?

- Lxs 4 primerxs clasificadxs en los campeonatos navarros de escalada de cada especialidad y categoría (2020 quedó vacío por no haber habido competiciones) tiene acceso directo si estuvieran interesadxs.
- Estar entre lxs 20 primerxs clasificadxs en los campeonatos nacionales de escalada de cada modalidad y categoría (2020 vacío por no haber habido competiciones) si estuvieran interesadxs.
- Otros: tener interés y que lxs entrenadorxs de los clubes y lxs entrenadorxs del Equipo de Perfeccionamiento de la FNDME den el visto bueno, siempre y cuando haya libre alguna de las 30 plazas del equipo.

EL pasado año 2020 se anularon todas las competiciones oficiales de escalada por lo que la preferencia sobre los resultados deportivos quedó en suspenso. Así, ampliamos la invitación a aquellxs deportistas de diferentes clubes que se encuentran dentro de la edad correspondiente (a partir de 11 años) y que quieran participar en el equipo.

5.2. Condiciones que tienen que cumplir lxs deportistas

- Cumplir 12 años en el año de incorporación al equipo o más (máximo hasta los 30 años).
- Lxs deportistas seleccionadxs deberán estar en posesión de la licencia deportiva oficial FNDME en vigor.
- Conciliar el trabajo en sus respectivos clubes con el trabajo del Equipo.
- Cumplir las normas y el código ético del Equipo de Perfeccionamiento de la FNDME.
- Cumplir las normas, los acuerdos generales y los acuerdos particulares a los que se compromete cada deportista de manera individual y colectiva con el equipo, su familia, los clubes y entrenadores del equipo (FNDME).
- Asistir a los entrenamientos. En caso de falta de asistencia avisar. Más de un 20% de faltas de asistencia no justificadas trimestralmente, implican la baja en el Equipo.
- Asistir al llamamiento de la Selección Navarra de Escalada cuando el/la deportista sea convocadx, en este caso, lxs deportistas deben tener la tarjeta FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) tramitada a través de la FNDME y en vigor.
- Asistir a aquellos eventos que el Equipo de Perfeccionamiento y la FNDME consideren adecuados.
- Firmar 3 contratos de buenas prácticas y responsabilidades entre:
 - Deportista y familia.
 - Deportista y Equipo.
 - Deportista, familia y equipo.

6. Propuesta de actividades para el curso 2021/2022: septiembre 2021-septiembre 2022 (1)

- Entrenamientos semanales durante el curso escolar: lunes y miércoles de 17:00h a 19:30h.
- Entrenamientos semanales durante las vacaciones escolares: horarios en función de la época del año.
- 1 salida mensual a roca dentro del territorio de Navarra (no está incluido el transporte).
- 1 clínic mensual con fechas a concretar y aprobar (*).
- 1 salida clínic específica de rendimiento en bloque. Presumiblemente la semana de pascua (*).
- 1 salida clínic específica de rendimiento en dificultad. Presumiblemente la última semana de junio (*).
- Varios clínicos y encuentros específicos precompetitivos en función de las necesidades.
- Otros.

(1) Estas actividades están en espera de ser aprobadas por el Instituto Navarro de Deporte (IND) por lo que podría haber algunas modificaciones.

(*) Las fechas propuestas pueden variar en función a diferentes aspectos (aprobación de presupuestos, condiciones meteorológicas, regulaciones relacionadas con la actividad, etc.).

7. Código ético y tablas de compromisos del Equipo de Perfeccionamiento

El personal técnico, lxs deportistas y las familias juegan un papel fundamental para desarrollar el Código Ético del Equipo de Perfeccionamiento. Por lo tanto, a la hora de inscribirse a este programa pedimos a lxs técnicos, las familias y lxs deportistas que firmen su compromiso para con el mismo, colaborando en su desarrollo y evaluación.

1.- Entendemos el deporte como algo más que una actividad física. El deporte es amistad, educación, convivencia, respeto, igualdad e integración de todas las personas sin perjuicio de su raza, sexo, orientación sexual, religión, idioma o lugar de procedencia.

2.- Entendemos el deporte como algo más que una actividad competitiva. El deporte es sobre todo salud, igualdad de oportunidades, participación, compañerismo, diversión y esfuerzo.

3.- Cuando entrenemos o formemos deportivamente a otras personas nos dirigiremos a las estas con respeto y transparencia. Evitaremos en todo momento dirigirnos a estas con agresividad, palabras soeces o insultos, ya sea durante los entrenamientos o durante las competiciones, así como todo tipo de expresiones racistas, machistas e insultantes hacia la orientación sexual y/o religiosa de las personas.

4.- Cuando estemos como espectadorxs o esperando a competir o participar en algún evento respetaremos las mismas normas de respeto y transparencia que existen entre nosotrxs. Si observamos comportamientos agresivos, uso de palabras soeces dirigidas a quienes arbitran, a quienes forman parte de la competición o de la afición rival, así como todo tipo de insultos y/o expresiones racistas, machistas e insultantes hacia la orientación sexual y/o religiosa de las personas, intentaremos reconducirlos a través de lxs responsables del equipo u organización.

5.- Todas las personas usuarias, personal técnico y entidades deportivas que tomen parte en las actividades de la FNDME estarán obligadas al cuidado de las instalaciones donde se desarrolla la actividad deportiva, así como de los vestuarios y del material deportivo utilizado para estas.

6.- De la misma manera, la FNDME y clubes organizadores tendrán la obligación de garantizar el correcto mantenimiento de las instalaciones deportivas, de los vestuarios y del material deportivo grupal.

7.- Las personas usuarias de actividades deportivas tendrán a su disposición los mecanismos de comunicación necesarios para hacer llegar a la FNDME todo aquello que estimen oportuno con relación a la práctica de la citada actividad.

8.- Las entidades deportivas y la FNDME deberán dar respuesta a los requerimientos realizados por las personas usuarias a través de los canales habilitados para ello en el menor espacio de tiempo posible.

9.- La FNDME, a través de las entidades que lo integran y los medios de comunicación habituales, garantizará un seguimiento activo de la práctica deportiva, poniendo los medios necesarios para la difusión de señalamientos, resultados, noticias, avisos, etc.

10.- Todas las partes firmantes de este código ético se comprometen a velar por la dignificación permanente del deporte de la escalada, así como al reconocimiento de este como un bien social de

primer orden que hay que preservar.

7.2. Tablas de compromisos de lxs deportistas

- Me cuidaré y respetaré tratándome respetuosamente.
- Cuidaré y respetaré a mis compañerxs tratándoles de forma adecuada.
- Utilizaré un lenguaje adecuado y respetuoso.
- Trabajaré en equipo, colaborando con mis compañerxs y responsabilizándome del trabajo o tarea que me toque.
- Afrontaré y trataré de solucionar los problemas y conflictos que pueda tener.
- Me comprometo con mi aprendizaje y entrenamiento participando y respetando las actividades y actividades que se realicen con el equipo (buena actitud, compromiso, interés, esfuerzo...).
- Me responsabilizaré de mis tareas, como el recoger y guardar los materiales que utilice.
- Respetaré mi trabajo y el de los demás, permitiendo la concentración y un ambiente agradable.
- Respetaré las normas del equipo y las instalaciones donde nos encontremos para poder tener una buena convivencia (personas, espacios y materiales).
- Respetaré las reglas de juego y mantendré un comportamiento, modo de pensar/actuar y una actitud crítica y adecuada contra la trampa y el engaño.
- Lucharé contra la violencia física y verbal.
- Lucharé contra el dopaje.
- Reconoceré y respetaré la labor que desarrollan las diferentes entidades, clubes, federaciones, personal técnico y/o personas implicadas en las diferentes actividades deportivas.
- Respetaré las decisiones de todxs lxs deportistas y jueces deportivos.
- Reconoceré el buen hacer técnico del resto de competidorxs y deportistas, así como de lxs técnicxs y organizadorxs.
- Participaré en la difusión y desarrollo de las actividades que se establezcan desde la FNDME.
- Atenderé las indicaciones o peticiones que me hagan las personas adultas responsables.
- Lucharé por la igualdad en las condiciones de competición.
- Potenciaré el buen comportamiento propio, de mis compañerxs y de lxs espectadorxs.
- Seré humilde en la victoria.
- Disfrutaré de las actividades.

7.3. Tablas de compromisos de lxs deportistas en la naturaleza

- Escalaré teniendo en cuenta la necesidad de proteger el medio ambiente de la montaña.
- Aspiraré a no dejar rastro en la vía o la montaña cuando escalo.
- Trataré de minimizar mi impacto haciendo míos los acuerdos locales sobre escalada y sus valores.
- Me llevaré siempre lo que traigo.
- Respetaré la cultura y el modo de vida de los residentes de las montañas y valles que visite.
- Trataré de actuar de forma responsable hacia la cultura de la sociedad y las leyes de las regiones y los países que visite.
- No utilizaré nunca sustancias dopantes incompatibles con los principios y prácticas de nuestro deporte.
- Ayudaré a otros en situación de necesidad cuando sea posible, incluso si eso significa no “hacer cumbre”.
- Utilizaré equipo de escalada certificado y en buen estado.
- Escalaré, siempre que sea posible, dentro de mis capacidades técnicas y conocimiento.
- Respetaré a otrxs escaladorxs que me encuentre en la montaña, compartiré mis conocimientos técnicos de escalada y escucharé sus puntos de vista.
- Escalaré con consideración hacia las tradiciones locales de escalada.

- La música molesta a la fauna y a otrxs escaladorxs. Dejaré la tecnología en casa.
- Utilizaré mis propias cintas exprés y mosquetones de seguridad.
- Comprobaré el material y el nudo de mi compañerx y viceversa.
- Me llevaré todos mis desperdicios y papel higiénico. Enterraré mis cacas.
- Limpiaré las marcas y el magnesio de las presas.
- No dejaré cintas fijas por espacios de tiempo prolongados y si hay cintas en la vía que quiero escalar comprobaré su estado.
- No dejaré la cuerda ocupando una vía cuando no esté escalando.
- Ocuparé el menor espacio posible. Mis cosas pueden estropear la flora y molestar a la gente.
- Si llevara animales domésticos los atenderé y ataré si fuera necesario.
- Si la zona está masificada buscaré sectores menos frecuentados.

Quiero agradecer y destacar la labor de todos lxs colaboradores, organizadores/as, familias y deportistas para poder llevar adelante este proyecto y poder continuar aprendiendo y creciendo.

Para que así conste en la Federación Navarra de deportes de Montaña y Escalada, firma el presente documento:

En Iruña-Pamplona a 28 de septiembre de 2021

Fdo.: Jabier Berasaluze Trueba

Vocal Escalada FNDME, Seleccionador Escalada FNDME y Responsable y Entrenador del Equipo de Perfeccionamiento de Escalada FNDME.

FICHA EXONERACIÓN

Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada FNDME 2021

Lugar: Centro de Tecnificación Rocópolis – Berrioplano. Navarra.

Fecha: Octubre, 2021.

Don/Doña:

DNI:

ACEPTO las siguientes normas:

- Voy a participar en las pruebas de selección para el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada que se celebrarán durante el mes de octubre en Rocópolis.
- Conozco que la práctica de dicha actividad es peligrosa y que conlleva una serie de riesgos reales.
- No padecer ninguna enfermedad que me impida practicar estas actividades deportivas.
- Estar federadx en montaña con la licencia FNDME del 2021 en vigor.
- Aceptar y seguir las indicaciones del director de la FNDME y lxs entrenadorxs para esta actividad durante el transcurso de las pruebas.
- El director de la actividad (FNDME) podrá cambiar el programa de las pruebas teniendo en cuenta:
 - La evolución de lxs participantes durante la actividad.
 - El nivel de lxs participantes.
 - Las condiciones del grupo y de la localización.

En Iruña - Pamplona a de

de 2021

Firma:

FICHA PERMISO FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS

Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada FNDME 2021

Lugar: Centro de Tecnificación Rocópolis – Berrioplano. Navarra.

Fecha: Octubre, 2021.

Don/Doña:

DNI:

ACEPTO las siguientes normas:

- Voy a participar en las pruebas de selección para el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada que se celebrarán durante el mes de octubre en Rocópolis.
- Permitir que se me fotografíe o grabe en vídeo durante las pruebas de selección

En Iruña - Pamplona a de 2021

Firma:

FICHA EXONERACIÓN

Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada FNDME 2021

Lugar: Centro de Tecnificación Rocópolis – Berrioplano. Navarra.

Fecha: Octubre, 2021.

Don/Doña:

DNI:

Como padre/madre/tutor/a de:

ACEPTO las siguientes normas:

- Mi hijo – hija – tutorizadx ha sido seleccionadx por la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (FNDME) para participar en las pruebas de selección para el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada que se celebrarán durante el mes de octubre en Rocópolis.
- Conozco que la práctica de dicha actividad es peligrosa y que conlleva una serie de riesgos reales.
- Mi hijx – tutorizadx NO padece ninguna enfermedad que le impida practicar estas actividades deportivas.
- Mi hijx – tutorizadx está federadx en la FNDME 2021 con la licencia en vigor.
- Nos comprometemos a que mi hijx/tutordx acepe y siga las indicaciones del director de la FNDME durante el transcurso de las pruebas.
- El director de la actividad (FNDME) podrá cambiar el programa de las pruebas teniendo en cuenta:
 - La evolución de lxs participantes durante la actividad.
 - El nivel de lxs participantes.
 - Las condiciones del grupo y de la localización.

En Iruña - Pamplona a de de 2021

Firma:

FICHA PERMISO FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS

Pruebas de acceso al Equipo de Perfeccionamiento de Escalada FNDME 2021

Lugar: Centro de Tecnificación Rocópolis – Berrioplano. Navarra.

Fecha: Octubre, 2021.

Don/Doña:

DNI:

Como padre/madre/tutor/a de:

ACEPTO las siguientes normas:

- Voy a participar en las pruebas de selección para el Equipo de Perfeccionamiento de Escalada de la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada que se celebrarán durante el mes de octubre en Rocópolis.
- Permitir que se me fotografíe o grabe en vídeo durante las pruebas de selección

En Iruña - Pamplona a de de 2021

Firma:

