

ensenyaments esportius

esports
de muntanya
i escalada

2012



www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar
(Estudiar a Catalunya)

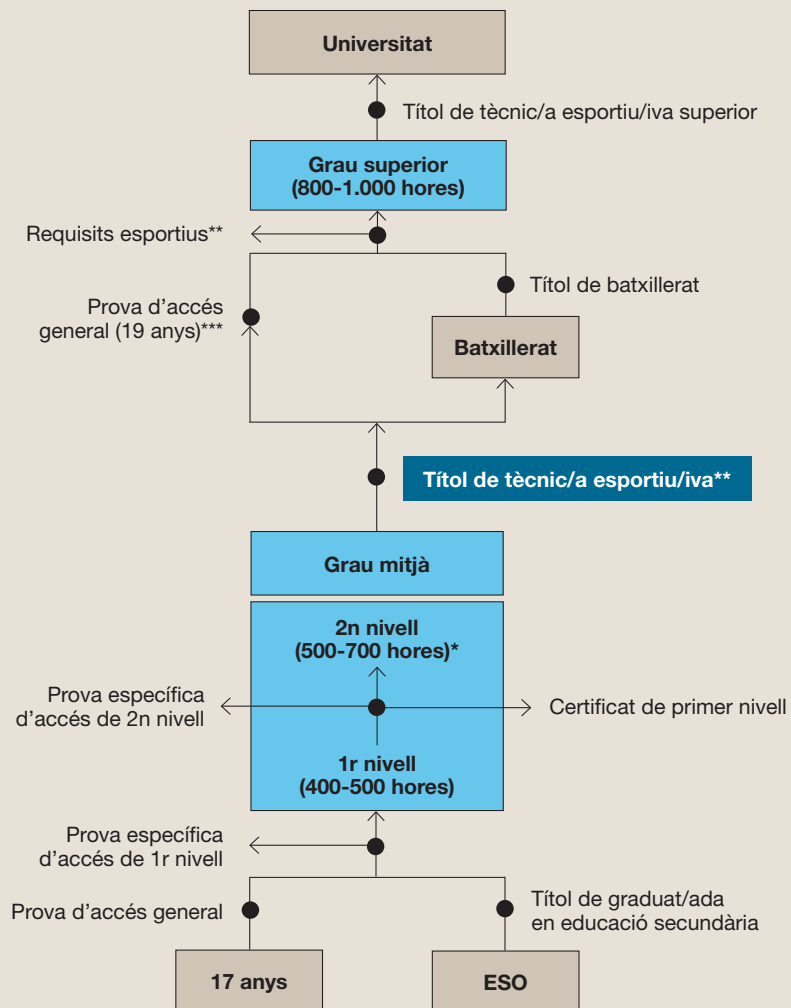


Sumari

- 3 Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius de muntanya i escalada**
- 4 Titulacions de la modalitat de muntanya i escalada**
- 5 Competències i sortides professionals**
 - Grau mitjà
 - Grau superior
- 8 Crèdits i durada dels estudis**
 - Grau mitjà
 - Primer nivell d'excursionisme
 - Segon nivell d'escalada
 - Segon nivell d'alta muntanya
 - Segon nivell de muntanya mitjana
 - Segon nivell de descens de barrancs
 - Grau superior
 - Grau superior d'escalada
 - Grau superior d'alta muntanya
 - Grau superior d'esquí de muntanya
- 16 Prova específica d'accés**
 - Prova específica d'accés al primer nivell d'excursionisme
 - Prova específica d'accés al segon nivell d'escalada
 - Prova específica d'accés al segon nivell d'alta muntanya
 - Prova específica d'accés al segon nivell de muntanya mitjana
 - Prova específica d'accés al segon nivell de descens de barrancs
- 21 Requisits esportius d'accés al grau superior d'alta muntanya**
- 22 Centres que imparteixen les modalitats de muntanya i escalada**

Per obtenir més informació, podeu consultar l'apartat Currículum i orientació del web www.xtec.cat

Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius de muntanya i escalada

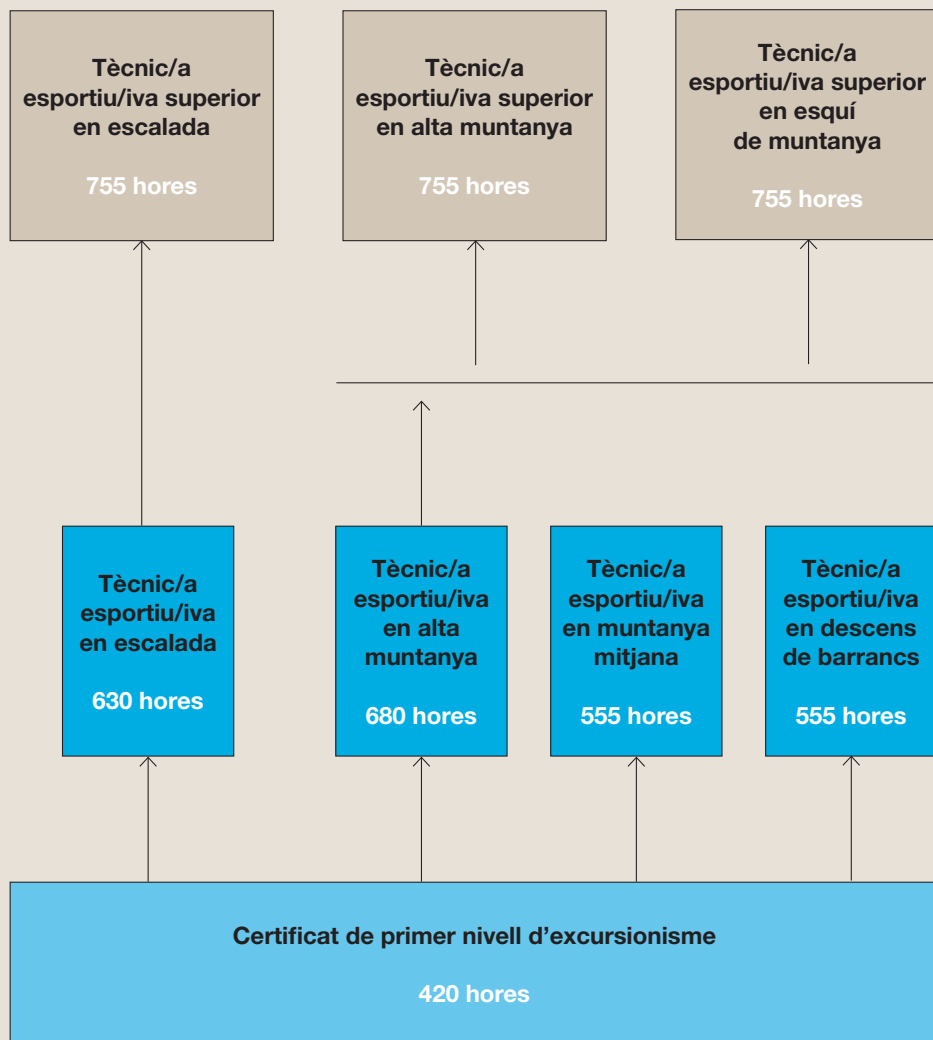


* Per accedir a segon nivell cal haver superat el primer nivell d'excursionisme i també la prova específica de segon nivell.

** Per accedir al grau superior cal tenir el títol de tècnic/a esportiu/iva de l'especialitat corresponent i el títol de batxillerat (o haver superat la prova general d'accés si no es té el títol de batxillerat); per accedir a l'especialitat d'alta muntanya cal acreditar, a més, els requisits esportius.

*** També es pot fer la prova general d'accés amb 18 anys si es disposa d'un títol de tècnic/a.

Titulacions de la modalitat de muntanya i escalada



Competències i sortides professionals

Grau mitjà

Primer nivell d'excursionisme

El certificat de primer nivell de les especialitats de muntanya i escalada acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- promoure l'activitat d'excursionisme,
- acompanyar persones o grups en muntanya baixa i mitjana sota la supervisió d'un tècnic o tècnica superior.

Segon nivell d'escalada

El títol de tècnic/a esportiu/iva en escalada acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir persones o grups per terrenys d'escalada,
- programar, organitzar i fer activitats lligades a l'ensenyament i la pràctica de l'escalada,
- entrenar escaladors,
- dirigir esportistes i equips en competicions d'escalada.

Segon nivell d'alta muntanya

El títol de tècnic/a esportiu/iva en alta muntanya acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir persones o grups per terrenys d'alta muntanya,
- programar i organitzar activitats,
- fer la iniciació a l'alpinisme i l'esquí de muntanya,

- entrenar i dirigir esportistes en competicions d'esquí de muntanya de nivell bàsic i nivell mitjà.

Segon nivell de muntanya mitjana

El títol de tècnic/a esportiu/iva en muntanya mitjana acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir persones o grups en activitats de baixa muntanya i muntanya mitjana,
- programar i organitzar activitats d'excursionisme,
- programar i ensenyar excursionisme.

Segon nivell de descens de barrancs

El títol de tècnic/a esportiu/iva en descens de barrancs acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir persones o grups en activitats de descens de barrancs,
- programar i organitzar activitats,
- ensenyar les tècniques de descens de barrancs.

Els diferents tipus d'entitats o empreses on poden desenvolupar les seves funcions són:

- escoles i centres d'iniciació esportiva,
- clubs i associacions esportives,
- federacions d'esports de muntanya i escalada,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- centres escolars (activitats extracurriculars).

Grau superior

Grau superior d'escalada

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en escalada acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir clients i grups en ascensions d'escalada,
- programar i dirigir l'entrenament d'esportistes i d'equips d'escalada,
- dirigir la participació d'esportistes i d'equips d'escalada en competicions de nivell mitjà i alt,
- programar i dirigir l'ensenyament de l'escalada,
- dirigir un departament, secció o escola d'esports de muntanya i escalada.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles d'esports de muntanya i escalada,
- clubs i associacions esportives,
- federacions d'esports de muntanya i escalada,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics esportius d'esports de muntanya i escalada,
- entitats esportives municipals.

Grau superior d'alta muntanya

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en alta muntanya acredita

que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir clients i grups en ascensions o rutes d'alta muntanya, d'alpinisme o d'esquí de muntanya,
- programar i organitzar expedicions d'alpinisme, d'escalada i d'esquí de muntanya,
- programar i dirigir l'entrenament d'esportistes i d'equips de tecnificació d'alta muntanya i d'alpinisme,
- programar i dirigir l'ensenyament de l'alpinisme i de la conducció per l'alta muntanya,
- dirigir un departament, secció o escola d'esports de muntanya i escalada.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles d'esports de muntanya i escalada,
- clubs i associacions esportives,
- federacions d'esports de muntanya i escalada,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics esportius d'esports de muntanya i escalada,
- entitats esportives municipals.

Grau superior d'esquí de muntanya

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en esquí de muntanya acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- conduir clients i grups en l'àmbit de l'esquí de muntanya,
- programar i dirigir l'entrenament d'esportistes i d'equips d'esquí de muntanya,
- dirigir la participació d'esportistes i d'equips d'esquí de muntanya en competicions de nivell mitjà i alt,
- programar i dirigir l'ensenyament de l'esquí de muntanya,
- dirigir un departament, secció o escola d'esquí de muntanya.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles d'esports de muntanya i escalada,
- clubs i associacions esportives,
- federacions d'esports de muntanya i escalada,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics esportius d'esports de muntanya i escalada,
- entitats esportives municipals.

Crèdits i durada dels estudis

Grau mitjà

Primer nivell d'excursionisme

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
• Entrenament esportiu I	20	10	30
• Fonaments sociològics de l'esport	5		5
• Organització i legislació de l'esport I	5		5
• Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
• Desenvolupament professional I	10		10
• Formació tècnica d'excursionisme	25	20	45
• Medi ambient de muntanya	30	10	40
• Seguretat en l'excursionisme	10	10	20
• Didàctica i dinàmica de grups	10	10	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	85	50	135
Bloc complementari			
• Terminologia específica catalana	5		5
• Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell d'excursionisme			420

Segon nivell d'escalada

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Coneixement del medi	10	10	20
• Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
• Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'escalada	25	40	65
• Equipament d'instal·lacions d'escalada I	10	25	35
• Entrenament de l'escalada	15	35	50
• Seguretat en l'escalada	10	15	25
• Conducció en l'escalada	10	25	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	150	250
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'escalada			630

Segon nivell d'alta muntanya

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Coneixement del medi	10	10	20
• Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
• Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'alpinisme	10	35	45
• Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'esquí de muntanya	10	35	45
• Formació tècnica i metodològica de l'ensenyament de l'escalada	25	40	65
• Entrenament de l'excursionisme	10	10	20
• Entrenament de l'alpinisme i l'esquí de muntanya	10	10	20
• Seguretat en l'alta muntanya	10	25	35
• Conducció en l'alpinisme i l'esquí de muntanya	10	20	30
Nombre total d'hores d'aquest bloc	115	185	300
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'alta muntanya			680

Segon nivell de muntanya mitjana

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Coneixement del medi	10	10	20
• Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
• Formació tècnica i metodològica de la progressió en muntanya	20	35	55
• Entrenament de l'excursionisme	10	10	20
• Seguretat en la muntanya mitjana	10	25	35
• Conducció en la muntanya mitjana	5	20	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	75	100	175
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell de muntanya mitjana			555

Segon nivell de descens de barrancs

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Coneixement del medi	10	10	20
• Psicologia dels esports de muntanya i escalada	10		10
• Formació tècnica i metodològica del descens de barrancs	20	40	60
• Entrenament del descens de barrancs	5	5	10
• Seguretat en el descens de barrancs	10	25	35
• Conducció en barrancs	10	20	30
Nombre total d'hores d'aquest bloc	75	100	175
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	30		30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell de descens de barrancs			555

Grau superior

Grau superior d'escalada

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	155	45	200
Bloc específic			
• Desenvolupament professional III	20	10	30
• Conducció en l'escalada	10	50	60
• Entrenament de l'escalada	15	70	85
• Optimització de les tècniques de l'escalada	20	60	80
Nombre total d'hores d'aquest bloc	65	190	255
Bloc complementari			
• Els esports de muntanya i escalada adaptats	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports de muntanya i escalada	5	15	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15	25	40
Nombre d'hores del projecte			60
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del grau superior d'escalada			755

Grau superior d'alta muntanya

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	155	45	200
Bloc específic			
• Desenvolupament professional III	20	10	30
• Conducció en l'alpinisme i l'esquí de muntanya II	10	35	45
• Entrenament de l'alpinisme	10	55	65
• Formació tècnica de l'esquí de muntanya II	5	40	45
• Optimització de les tècniques de l'alpinisme	20	50	70
Nombre total d'hores d'aquest bloc	65	190	255
Bloc complementari			
• Els esports de muntanya i escalada adaptats	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports de muntanya i escalada	5	15	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15	25	40
Nombre d'hores del projecte			60
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del grau superior d'alta muntanya			755

Grau superior d'esquí de muntanya

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	155	45	200
Bloc específic			
• Desenvolupament professional III	20	10	30
• Conducció en l'alpinisme i l'esquí de muntanya II	10	35	45
• Formació tècnica de l'esquí de muntanya II	5	40	45
• Entrenament de l'esquí de muntanya	20	50	70
• Optimització de les tècniques de l'esquí de muntanya	10	55	65
Nombre total d'hores d'aquest bloc	65	190	255
Bloc complementari			
• Els esports de muntanya i escalada adaptats	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports de muntanya i escalada	5	15	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15	25	40
Nombre d'hores del projecte			60
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del grau superior d'esquí de muntanya			755

Prova específica d'accés

Prova específica d'accés al primer nivell d'excursionisme

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de carregar una motxilla de 10 kg de pes i completar, en el temps establert pel tribunal, tres itineraris de les característiques següents:

- Recorregut d'herba senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
- Recorregut per tartera senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
- Recorregut amb un ressalt de roca senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.

Avaluació

Per superar aquesta segona part cal haver fet els tres recorreguts sense haver patit cap caiguda i en el temps establert pel tribunal.

Prova específica d'accés al segon nivell d'escalada

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar cinc itineraris diferents:

- Dos recorreguts diferents, equipats, de dificultat 7a i longitud mínima de 25 m, en escalada a vista.
- Dos recorreguts diferents, no equipats, de dificultat 6b i longitud mínima de 25 m.
- Un recorregut, no equipat, de dificultat A2 i longitud mínima de 25 m en escalada artificial.

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant ha fet els diferents recorreguts en el temps establert pel tribunal.

En cas de caiguda, l'aspirant ha de començar de nou el recorregut corresponent des de l'inici i actuar com a primer/a de cordada.

L'aspirant ha de seleccionar i utilitzar correctament el material específic d'escalada i en la quantitat adequada.

Prova específica d'accés al segon nivell d'alta muntanya

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar els itineraris amb les característiques següents:

- Recorregut de dificultat 6b i longitud mínima de 25 m, en escalada a vista.
- Recorregut de dificultat 6a, no equipat, i longitud mínima de 25 m, en escalada a vista i portant botes rígides.
- Recorregut no equipat de dificultat A1/A2 i longitud mínima de 25 metres en escalada artificial.
- Recorregut de progressió en neu i gel amb la tècnica "totes les puntes", en un circuit amb pendents de 35° a 45° i de longitud mínima de 25 m.

- Recorregut d'escalada en neu i gel amb pendents de 90° i de longitud mínima de 25 m.
- Recorregut de descens esquiant per un pendent, amb neu preferiblement compacta i dura, d'una longitud mínima de 150 m, amb una inclinació mitjana de 30°, fent viratge en paral·lel per extensió i flexió.
- Recorregut de descens esquiant per un pendent amb neu preferiblement no compacta, d'una longitud mínima de 150 m, amb una inclinació mitjana de 30°, fent viratge en paral·lel per salt.

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant ha fet els recorreguts en el temps establert pel tribunal, sense caigudes, amb una execució correcta dels gestos tècnics corresponents i amb seguretat.

L'aspirant ha d'escollir i utilitzar correctament el material tècnic específic per a cada recorregut en la quantitat adequada.

Prova específica d'accés al segon nivell de muntanya mitjana

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar cinc itineraris amb una motxilla carregada amb 10 kg de pes. Els itineraris tenen les característiques següents:

- Recorregut d'herba senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
- Recorregut per tartera senyalitzat d'una longitud mínima de 50 m.
- Recorregut amb un ressalt de roca senyalitzat de longitud mínima de 50 m.
- Recorregut de pendent nevat senyalitzat, d'una longitud mínima de 50 m.

- Recorregut d'orientació amb un mínim de sis balises i de 12 km de recorregut mitjà en distància reduïda.

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant ha fet els cinc itineraris en el temps establert pel tribunal. Cada sortida de l'itinerari marcat es penalitza incrementant el temps obtingut per l'aspirant amb un 5% del temps establert pel tribunal.

L'aspirant ha de passar per totes les balises del recorregut.

Prova específica d'accés al segon nivell de descens de barrancs

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física.

Contingut

Recórrer un itinerari de terreny variat de muntanya de 1.500 m de desnivell positiu acumulat, transportant una motxilla carregada amb 10 kg de pes.

Avaluació

Aquesta primera part se supera quan l'aspirant ha finalitzat el recorregut en el temps establert pel tribunal.

Segona part

Objectiu

Valorar les habilitats específiques.

Contingut

L'aspirant ha de completar els exercicis següents:

- Fer un recorregut equipat, de 5è grau de dificultat, d'una longitud mínima de 20 m. En cas de caiguda, l'aspirant ha de tornar a començar tot l'itinerari i actuar com a primer/a de cordada.
- Nedar 100 m en aigües tranquil·les o vives, amb vestit de neoprè de 3 mm de gruix.
- Submergir-se a una profunditat de 2,5 m utilitzant la tècnica adequada, amb vestit de neoprè de 3 mm de gruix.

- Fer descens de barrancs en terreny variat, que impliqui marxa, desgrimpada i ràpel convencional.

Avaluació

Aquesta segona part de les proves se supera quan l'aspirant:

- ha finalitzat els diferents recorreguts en el temps establert pel tribunal;
- ha fet la immersió, al primer intent, sense saltar i amb el gest tècnic correcte;
- ha finalitzat el descens de barrancs sense haver caigut més de tres vegades. Cada sortida del circuit establert es penalitza incrementant el temps obtingut per l'aspirant amb un 5% del temps establert.

L'aspirant ha d'usar correctament el material tècnic específic de cada exercici en la quantitat adequada.

Requisits esportius d'accés al grau superior d'alta muntanya

Per accedir al grau superior d'alta muntanya, a més dels requisits acadèmics d'accés,

- títol de grau mitjà d'alta muntanya i
- títol de batxillerat i equivalents, o la prova general d'accés als ensenyaments esportius i equivalents,

cal acreditar, mitjançant la presentació d'un currículum, que s'han completat com a mínim les realitzacions esportives següents:

- Dos itineraris d'escalada a una alçada superior a 3.500 m, que exigeixi la resolució de problemes tècnics i requereixi estabilitat psíquica.
- Set itineraris de roca/neu/gel de dificultat 6a o superior, a una alçada superior a 2.000 m, amb una longitud mínima de 300 m de paret, que s'hagin fet en qualsevol època de l'any.
- Tres itineraris de roca/neu/gel de dificultat 6a o superior, a una alçada superior a 2.000 m, amb una longitud mínima de 300 m de paret, que s'hagin fet a l'hivern.
- Deu itineraris d'escalada en roca, amb una longitud mínima de 200 m de paret i de dificultat 6b/A2.
- Recorreguts d'esquí de muntanya d'alta ruta, durant setze dies, fets consecutivament o bé agrupats en períodes de com a mínim quatre dies consecutius.

Les ascensions d'alpinisme i d'itineraris d'escalada s'han d'haver fet com a primer de cordada o alternant llargs amb el company o companya, com a mínim en un 50% del temps de durada de l'ascensió.

Centres que imparteixen les modalitats de muntanya i escalada

Centres públics

- **Institut Abat Oliba**
Ctra. de Barcelona, 57
17500 Ripoll (Ripollès)
Tel.: 972 701 150
Fax: 972 702 953
- **Institut Centre d'Alt Rendiment
Esportiu**
Av. de l'Alcalde Barnils, s/n
08190 Sant Cugat del Vallès
(Vallès Occidental)
Tel.: 936 753 950
Fax: 936 754 106
- **Institut de la Pobla de Segur**
Av. de Catalunya, 22
25500 La Pobla de Segur
(Pallars Jussà)
Tel.: 973 680 200
Fax: 973 660 150
- **Institut Montsià**
C. de Madrid, 35-49
43870 Amposta (Montsià)
Tel.: 977 700 043
Fax: 977 701 949
- **EFTE de Grad Miei e Superior dera
Val d'Aran**
Alberg era Garona
Ctra. de Vielha a Baqueira, s/n
25598 Salardú (Naut Aran)
Tel.: 973 644 595
Fax: 973 644 588

Centres privats

- **CFTE Escola Pia de Catalunya**
C. de la Immaculada, 25-35
08017 Barcelona (Barcelonès)
Tel.: 932 120 908
Fax: 932 112 704
- **CFTE Joviat**
Castellciutat
25700 La Seu d'Urgell (Alt Urgell)
Tel.: 973 351 177
Fax: 973 351 241
- **Escola Pia de Catalunya**
C. Barri d'Aragó, s/n
25520 El Pont de Suert (Alta
Ribagorça)
Tel.: 973 690 830
Fax: 973 690 831