

PRUEBAS DE SELECCIÓN 2017

El próximo sábado 21 de ENERO de 2017 se celebrarán las pruebas de selección para acceder al Grupo de Tecnificación Aragonés de Carreras por Montaña (GTACAM) de la FAM, y así formar el grupo para la temporada 2017. La prueba física de selección se realizará en la Peña Oroel de Jaca (Huesca) donde se determinará el nivel de los participantes y aptitudes para la práctica de carrera por montaña.

Para poder participar en las pruebas de selección se deben cumplir los siguientes requisitos:

- **Edad:** Comprendida entre 16 y 22 años. En caso de ser menores de edad deberán contar con autorización paterna (se adjunta modelo).
- **Tarjeta federativa:** Los deportistas deberán estar en posesión de la tarjeta federativa de ARAGÓN en vigor, que tenga cobertura para la modalidad de carreras por montaña (modalidad A o superior).
- **Cumplimentar ficha de inscripción:** Se deberá rellenar una ficha de inscripción (se adjunta modelo).
- **Certificado médico** que acredite no padecer ningún tipo de alteración física que les impida la práctica de esta modalidad deportiva

Estos documentos AUTORIZACIÓN PATERNA + COPIA DE TARJETA FAM + FICHA DE INSCRIPCIÓN + CERTIFICADO MÉDICO, se enviarán a [fam@fam.es](mailto:fam@fam.es) antes del 13 de enero de 2017. **Aquellos candidatos preseleccionados, se les avisará con anterioridad a la prueba de acceso.**

**PRUEBA FÍSICA:**

Los deportistas candidatos a las pruebas deben tener experiencia previa en modalidades deportivas afines a las carreras por montaña, y unas capacidades físicas mínimas para poder competir en esta modalidad. Por ello se realizará una prueba de resistencia en terreno específico para poder comprobar si el deportista cuenta con una capacidad cardiovascular adecuada, así como la habilidad para el desplazamiento en terreno de montaña.

**Horario:** Sábado 21 de enero. 10:00 h en el aparcamiento del Parador de Oroel.

**Lugar de partida:** Desplazarse hasta Jaca y una vez allí buscaremos la carretera A-1205 que sale hacia el sur en dirección hacia Bernués. Después de pasar un pequeño puerto y antes de llegar a Bernués veremos un cartel que nos indica el Parador de Oroel a mano izquierda.

Tomaremos este desvío que a través de una bacheada pista-carretera nos lleva hasta el parking del parador.

PRUEBAS DE SELECCIÓN 2017

**La prueba:** se realizará mediante la modalidad de salida individual cronometrada, con un intervalo de 30 segundos entre aspirantes. Previo a su realización, se efectuará un calentamiento conjunto del grupo.

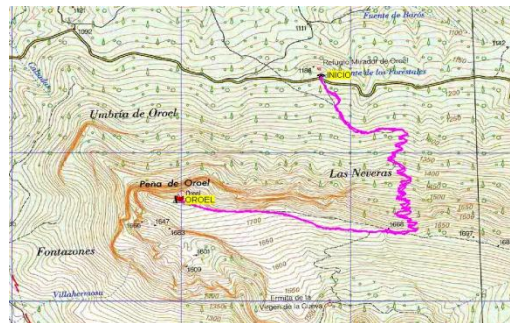
**1ª parte de la prueba. Ascenso.**

En la primera parte del recorrido 37 curvas en zig-zag son las que nos esperan hasta que llegemos a la meseta superior y salgamos del bosque de pinos. En esta parte es en la que se salva casi todo el desnivel del recorrido. El camino está muy bien señalizado (corresponde al S7 - PR 66) y además no hay desvíos, así que no hay posibilidad de confusión.

Una vez en la parte alta de la montaña nos queda avanzar hacia el oeste, al fondo se ve la enorme cruz situada en la cima así que no hay pérdida posible.

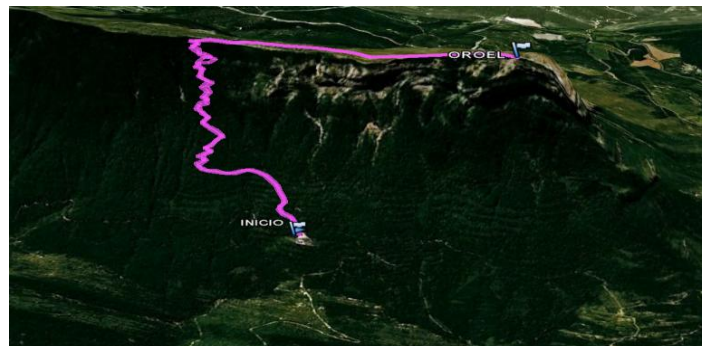
Una vez recorramos el kilómetro y medio que nos separa de la cruz habremos culminado la cima de Peña Oroel.

La prueba es continua y no terminará hasta llegar a la cima, aunque habrá dos puntos de control de paso cronometrado, el primero al llegar a la meseta superior y el segundo al terminar en cima.



**2ª parte de la prueba. Descenso.**

Una vez terminada la prueba de ascenso y hayan acabado todos los aspirantes de realizarla, se procederá al regreso al Parador por el mismo itinerario de subida, en grupo y bajo la supervisión y control de los técnicos del GTACAM.



En caso de condiciones climatológicas muy adversas se procedería a realizar la prueba en un recorrido alternativo en la misma zona y que reúna las suficientes condiciones de seguridad.

### **SELECCIÓN FINAL DE ASPIRANTES.**

La selección de los deportistas se realizará en función de:

- 1- RESULTADOS obtenidos en la prueba realizada.
- 2- CURRÍCULUM deportivo presentado al director del GTACAM por el aspirante.
- 3- CRITERIO TÉCNICO del Director del GTACAM y del equipo técnico.

#### **MATERIAL para realizar la prueba:**

- Zapatillas de trail.
- Equipación de pantalón corto o mallas, camiseta, cortavientos, guantes, buff, térmica, etc. Habrá que estar atentos a la climatología prevista para el día de la prueba y así poder elegir adecuadamente el material y prendas que emplear.
- Por cuestiones de climatología adversa u otros, se podrá cambiar el lugar de celebración de la prueba.

Manuel Martos

Director del GTACAM

Federación Aragonesa de Montañismo