Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

PROVES D'ACCÉS AL CENTRE DE TECNIFICACIÓ i SELECCIÓ D'ESCALADA ESPORTIVA i PARAESCALADA DE CATALUNYA

A qui van dirigides:

Esportistes a partir de 13 anys complerts al 2027 compresos en les categories sub15, sub17 i sub19 per al Centre de Tecnificació i categoria Absoluta en el cas de Selecció d'Escalada. Que coneguin les tècniques i maniobres bàsiques de l'escalada esportiva de competició. (en el cas de dificultat escalar de primer).

Termini d'inscripcions i documentació obligatòria:

- Inscripció mitjançant el gestor d'inscripcions FEE.
- Autorització materna, paterna o del tutor/a legal per a menors.
- Carnet de la FEEC 2026 (mínim C)
- DNI espanyol.
- Pagament de 25 euros en el moment de formalitzar la inscripció.
- Certificat mèdic d'aptitud física conforme l'esportista no té cap contraindicació per a la pràctica esportiva. (No requerim una prova d'esforç)

La inscripció estaran obertes fins del 13 de desembre de 2026. Els documents pendents d'adjuntar a la inscripció es podran enviar a administraciotecnica@feec.cat fins el 18 de a les 12:00.

Documentació a entregar el mateix dia de la prova:

- Original del DNI.
- Carnet de la FEEC 2026.
- Autorització materna, paterna o del tutor/a legal per realitzar les proves físiques de selecció. (en cas de no haver-ho tramitat pel gestor d'inscripcions i hagi estat validat).
- Certificat mèdic d'aptitud física conforme l'esportista no té cap contraindicació per a la pràctica esportiva. (No requerim una prova d'esforç i sempre en cas de no haver-ho tramitat pel gestor d'inscripcions i hagi estat validat).

Dia i lloc de les proves d'accés

Les proves de selecció se celebraran el dia **19 de desembre de 2026** de 8.00h a 17.00h a la Sala Sharma Gavà (Carrer Girona, 25, 08850 Gavà, Barcelona).

Material i dietes per fer les proves:

Roba adequada per la pràctica esportiva general (samarreta/pantalons d'esport, vambes). Material obligatori i personal d'escalada: Casc, corda, arnes, peus de gat i magnesi (líquid i en pols).

La FEEC no es farà càrrec de les dietes dels esportistes durant el dia de les proves.

LES PROVES D'ACCÉS

Les proves van dirigides a les especialitats de Dificultat, Bloc i Velocitat pel Centre de Tecnificació i Selecció.

Proves específiques d'escalada:

1. Realització d'un número determinat de vies de dificultat de diferents estils escalant de primer en totes les categories.
2. Realització d'un numero determinat de blocs amb un temps determinat.
3. Realització de la via d'escalada de velocitat

Proves de valoració de la Força d'extremitats superior i inferior.

Es valorarà mitjançant 3 exercicis amb el propi pes corporal
(Extremitat superior: flexió i extensió de braços. Extremitat inferior: squat. Dits: Suspensió).

Proves d'Amplitud de Moviment (ADM)

Es valoraran aspectes de l'ADM amb dues posicions diferents.

Entrevista personal:

Mitjançant una entrevista personal escrita és valoraran els objectius de la temporada i l'alineació d'aquests amb la temporada.

Els esportistes estaran en tot moment acompanyats pel personal tècnic del CTEEC. L'espai de les proves d'accés estarà limitat als esportistes i al personal de la FEEC.