



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC2363_2: Escalar en libre como primero de cuerda sobre itinerarios de escalada deportiva de un largo de cuerda y una dificultad máxima de 6b e itinerarios semiequipados de dificultad máxima v+”

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC2363_2: Escalar en libre como primero de cuerda sobre itinerarios de escalada deportiva de un largo de cuerda y una dificultad máxima de 6b e itinerarios semiequipados de dificultad máxima V+”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:



FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro



INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

1: Escalar como primero de cuerda y colocando las cintas en los anclajes, dos vías de escalada deportiva de dificultad 6b, de longitud no inferior a 25 metros y no superior a 35 metros, sin caídas, sin reposos en los anclajes y dentro de un margen de tiempo dado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Ejecutar el encordamiento utilizando el nudo en ocho para unir las partes que componen el arnés pélvico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Seleccionar el número y tamaño de las cintas en función de la tipología del itinerario de escalada y del número y distribución espacial de los anclajes sobre el recorrido de la ruta, para asegurar el avance sin riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Ejecutar las técnicas de progresión de escalada de itinerarios equipados durante la progresión sin conocimiento previo de las características del itinerario, ni documentalmente, ni verbalmente, ni visualmente, para efectuar una escalada según los modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Colocar las cintas atendiendo en primer lugar al tipo de mosquetones que la forman, y según el recorrido del itinerario y la cuerda, para evitar los roces, ángulos cerrados de la cuerda y la posible salida de la cuerda del mosquetón por su inapropiada colocación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Aplicar la fluidez, precisión en los movimientos y el ritmo para recorrer el itinerario sin caídas ni agotamiento excesivo dentro del tiempo dado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Escalar como primero de cuerda y colocando las cintas en los anclajes, dos vías de escalada deportiva de dificultad 6b, de longitud no inferior a 25 metros y no superior a 35 metros, sin caídas, sin reposos en los anclajes y dentro de un margen de tiempo dado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.6: Ejecutar la maniobra de paso de cuerda al interior del descuelgue con una mano, a excepción de un descuelgue sin mosquetón o sin sistema de apertura fácil, para dar por finalizado el recorrido del itinerario.				

2: Escalar como primero de cuerda un itinerario de V+ desequipado, de longitud no inferior a 25 metros y no superior a 35 metros, colocando el material de autoprotección imprescindible para mantener la seguridad del cabeza de cuerda, sin caídas, sin reposos en los anclajes y dentro de un margen de tiempo dado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Ejecutar el encordamiento utilizando el nudo en ocho uniendo las partes que componen el arnés pélvico con una o dos cuerdas para realizar el itinerario con las garantías de seguridad que exige la práctica de la escalada de itinerarios desequipados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Seleccionar el material de protección individual y material deportivo y anclajes, en número y tipología en función de la información de las características del itinerario a escalar, para garantizar la seguridad durante el avance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Distribuir el material deportivo de seguridad en los portamateriales del arnés para facilitar su acceso e identificación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Aplicar las técnicas de progresión y tácticas de escalada de itinerarios desequipados sin conocimiento previo de las características del itinerario ni documentalmente, ni verbalmente, para escalar según los modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Aplicar la fluidez, precisión en los movimientos y el ritmo para recorrer el itinerario sin caídas ni agotamiento excesivo dentro del tiempo dado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Emplazar el material de seguridad durante la progresión según las características del material seleccionado y las posibilidades dadas por la roca para evitar roces excesivos de cuerda, ángulos de trabajo cerrados y salvaguardar la seguridad del cabeza de cuerda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Escalar como primero de cuerda un itinerario de V+ desequipado, de longitud no inferior a 25 metros y no superior a 35 metros, colocando el material de autoprotección imprescindible para mantener la seguridad del cabeza de cuerda, sin caídas, sin reposos en los anclajes y dentro de un margen de tiempo dado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.7: Ejecutar la maniobra de paso de cuerda al interior del descuelgue con una mano, a excepción de un descuelgue sin mosquetón o sin sistema de apertura fácil, para dar por finalizado el recorrido del itinerario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Escalar como primero de cuerda un itinerario de A1 desequipado, de longitud no inferior a 25 metros y no superior a 35 metros, colocando el material de progresión y autoprotección imprescindible para mantener la seguridad del cabeza de cuerda, empleando cuerda doble, sin caídas y dentro de un margen de tiempo dado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Ejecutar el encordamiento utilizando el nudo en ocho para unir las partes que componen el arnés pélvico con ambas cuerdas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Seleccionar el material de protección individual, material deportivo y progresión en escalada artificial en número y tipología en función de la información de las características del itinerario a escalar para garantizar la seguridad durante el avance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Distribuir el material deportivo de seguridad y progresión ordenadamente categorizado en los portamateriales del arnés para facilitar su rápido acceso e identificación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Aplicar las técnicas de progresión y tácticas de escalada artificial sin conocimiento previo de las características del itinerario ni documentalmente, ni verbalmente, para avanzar según los modelos técnicos de referencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Aplicar la fluidez, precisión en los movimientos y el ritmo durante la escalada del itinerario en artificial para recorrer el itinerario sin caídas ni agotamiento excesivo dentro del tiempo dado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Emplazar el material de seguridad durante la progresión según las características del material seleccionado y las posibilidades dadas por la roca para evitar roces excesivos de cuerda, ángulos de trabajo cerrados y salvaguardar la seguridad del cabeza de cuerda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Escalar como primero de cuerda un itinerario de A1 desequipado, de longitud no inferior a 25 metros y no superior a 35 metros, colocando el material de progresión y autoprotección imprescindible para mantener la seguridad del cabeza de cuerda, empleando cuerda doble, sin caídas y dentro de un margen de tiempo dado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.7: Ejecutar la maniobra de paso de las cuerdas al interior del descuelgue manteniendo las técnicas de progresión de escalada en artificial para dar por finalizado el recorrido del itinerario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>