

## I. DESCRIPCIÓN

---

El Programa para la Preparación Deportiva del Equipo de Escalada de Competición de la Federación de montaña de Castilla la Mancha (FDMCM) al que hace mención este documento:

Nuestro objetivo es fomentar el crecimiento deportivo, personal y social de las/os deportistas de Castilla La Mancha en su trayectoria hacia la escalada de alta competición. Buscamos cultivar la perseverancia en la consecución de metas y la superación de desafíos, promoviendo un aprendizaje constante y la autorregulación. Además, valoramos la importancia de construir la autonomía de cada deportista, así como de fomentar la colaboración entre todos los grupos involucrados en este apasionante viaje. Creemos que, al trabajar juntos, podemos crear un entorno enriquecedor que impulse a nuestros jóvenes escaladores a alcanzar su máximo potencial.

El Área de escalada de la FDMCM realiza cada temporada un proceso selectivo de acceso al programa con un doble fin:

- a) comprobar qué deportistas que formaron parte del equipo en 2024 siguen cumpliendo los requisitos y el nivel como para confirmar su plaza de nuevo, y
- b) que, si quedan plazas libres, quienes no formaron parte y cumplen los requisitos, tengan una oportunidad de acceder al equipo.

El enfoque de selección que implementamos no busca simplemente “identificar talentos”, ya que tanto la investigación científica como la experiencia práctica han demostrado que hay deportistas que pueden sobresalir en etapas tempranas, pero que luego pueden no mantener ese nivel, y viceversa. Por lo tanto, la noción de “talento” puede ser engañosa, ya que es variable y está sujeta a múltiples influencias y factores. En consecuencia, el proceso de selección y el programa de formación asociado se centran no solo en reconocer un determinado nivel de rendimiento, sino también en fomentar y transmitir una filosofía de entrenamiento que priorice el desarrollo de aquellos aspectos que son clave para el avance a medio y largo plazo.

## II. OBJETIVO GENERAL

---

- **Seleccionar deportistas** que cumplan los requisitos físicos, psicológicos, técnico-tácticos y características individuales y sociales establecidas para acceder al equipo.

### III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

---

- **Transmitir la filosofía y objetivos** de este programa a familias, deportistas, voluntariado y técnicos: el desarrollo deportivo, personal y social a través de la búsqueda de la mejora y el aprendizaje continuo y la cooperación de todos los colectivos implicados.
- **Identificar jóvenes con motivación por la escalada de competición en un entorno de aprendizaje de los valores y cohesión de equipo**, cuyas características, así como las del entorno ambiental que les rodea, encajen con los requisitos relacionados con alcanzar Alto Rendimiento Deportivo en Escalada a corto y medio plazo.

### IV. PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN

---

- **Del 12 al 18 de enero** se abre la convocatoria de inscripción a la Fase de selección, para lo que se publicará un formulario online.
- **Para dicha fase, esta temporada no existirá una prueba de selección** como tal. La etapa de valoración de aspirantes a formar parte del equipo 2025 se realizará del siguiente modo:
  - Para considerar la permanencia de cada actual miembro del equipo 2024, en primer lugar, se comprobará a través del formulario online si se sigue teniendo alta motivación y compromiso por pertenecer al equipo; y, en segundo lugar, se valorarán los resultados y progresión en los mismos a partir de las competiciones oficiales de las que ya tenemos constancia, así como la potencialidad en el aumento del rendimiento a medio y largo plazo.
  - Para considerar nuevos accesos, se tendrá en cuenta la información facilitada, así como la documentación que la sustente a través del formulario online citado antes.

#### 4.1. Requisitos de acceso a la convocatoria

##### CRITERIOS GENERALES

- ✓ **Tener registrado empadronamiento en Castilla la Mancha**, como mínimo desde un año anterior a la convocatoria.
- ✓ **Tener entre 13 y 18 años cumplidos o a cumplir en 2025** (se podrán valorar casos de menor o mayor edad en base a su potencialidad y nivel de compromiso).
- ✓ **En caso de menores de 13 años**, haber competido en la temporada anterior en al menos 3 pruebas oficiales escolares y/o pertenecer al programa de desarrollo de talentos FDMCM'24.

En caso de que los puntos anteriores no se cumplan, informe favorable del responsable del programa de desarrollo de talentos sobre una posible potencialidad.

- ✓ **En caso de mayores de 12 años**, haber competido en 2024 o anteriormente, al menos en 3 pruebas nacionales recientes dentro del ámbito federativo.
- ✓ **Tener licencia expedida y en vigor** por la federación deportiva de Castilla-La Mancha.
- ✓ **Rendimiento satisfactorio** en los estudios académicos.
- ✓ **Estar libre de lesiones y condiciones** que contraindiquen el deporte a alta intensidad.
- ✓ **No estar cumpliendo ninguna sanción firme** en materia de disciplina deportiva.
- ✓ **Cumplimentar el formulario de inscripción online**, que incluye la aceptación y compromiso con las normas, requisitos, exención de riesgos y responsabilidades, y en su caso, adjuntar documentos acreditativos de los resultados expuestos (casos de nueva incorporación).

### CRITERIOS TÉCNICOS Y DEPORTIVOS

- ✓ **Dominar las técnicas de caída y aseguramiento** de la escalada en bloque.
- ✓ **Conocer y cumplir las normas de seguridad para escalar en rocódromos.**
- ✓ **Dominar la técnica de escalada de primera o primero.**
  - Saber hacer el nudo de seguridad "ocho" con fluidez,
  - Chapar de manera fluida con ambas manos,
  - Llevar bien posicionada la cuerda mientras se escala.
- ✓ **Controlar el miedo a caer al practicar la modalidad de dificultad**, p.ej.:
  - no se sufren bloqueos al escalar, especialmente en el momento de superar una cinta ya chapada;
  - no se suelen hacer prácticas de "tirarse" como medio de superación del miedo;
  - no se usan medios de evitación como agarrarse a la cinta, escalar en top rope, o emplear una "caña" para montar vías o progresar en secciones concretas a consecuencia de un miedo que impide progresar.
- ✓ **Dominar la técnica de asegurar** a alguien escalando de primera o primero:
  - Nunca suelta las manos de la cuerda,
  - Se vigila en todo momento la actuación de quien escala,
  - Se asegura de forma dinámica en caso de caída,
  - Se domina la técnica de bloqueo y desbloqueo del dispositivo de aseguramiento.
  - Se desciende a velocidad controlada cuando lo necesita a quien se asegura.
- ✓ **En caso de no estar ya en el equipo y aspirar a formar parte del equipo de Velocidad**, acreditar una mejor marca en competición coherente con notables resultados a medio plazo.
- ✓ **En caso de aspirar a formar parte del equipo global, practicar la modalidad de dificultad a vista en indoor o en roca**, o tener la opción de hacerlo en 2025 al menos 1 vez por semana.



## CONVOCATORIA DE INSCRIPCIÓN AL PROCESO SELECTIVO PARA LA FORMACIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA DE COMPETICIÓN DE LA FDMCM 2025.

- ✓ Contribuir al espíritu de equipo.
- ✓ Motivación alta y prioritaria por la escalada de competición,
- ✓ Compromiso alto para entrenar por progresar a nivel personal, deportivo y social en base a la filosofía del programa y el cultivo de los valores;

### 4.2. Fase de Valoración: Aspectos Generales

- El equipo tendrá un total de 12 a 16 integrantes, con un número similar de chicas y de chicos.
- En el caso de mayores de 15 años, y siempre por motivos de presupuesto, existe la posibilidad de seleccionar a deportistas específicamente para una modalidad, dos de ellas o todas: Bloque, Dificultad y Velocidad. Su posterior preparación dentro del programa será coherente con tal circunstancia.
- Tendrán preferencia quienes hayan pertenecido al Programa de *Tecnificación o al Grupo de Desarrollo de Talentos* en la temporada anterior.
  - A su vez, dentro de ambos grupos, tendrán prioridad quienes hayan pertenecido al grupo de *Tecnificación* respecto al de *Desarrollo*, no estando definido de antemano la ratio de componentes de un grupo respecto al otro (p.ej. 8/4, 6/6, 4/10...), sino que dependerá del análisis de los criterios expuestos en los siguientes apartados.

Tales criterios son diferentes para cada grupo de edad y dentro de cada grupo, cada criterio tiene asignada distinta ponderación:

### 4.3. Fase de Valoración: Criterios específicos por Grupo de Edad y Modalidad

#### MAYORES DE 12 AÑOS: CATEGORIA SUB14 Y SUPERIORES

- 1º. *Suma de puntos y promedio de los resultados obtenidos en las competiciones nacionales de 2024.* (\*) A su vez, según el ámbito, cada puesto computará con distinta ponderación, siendo de mayor a menor:
  - a. Copa y Campeonato de España 2024.
  - b. Campeonato Nacional Escolar (CESA) 2024.
  - c. Competiciones No Oficiales (Opens) o Campeonatos Regionales de otras CCAA.
- 2º. *Progresión en resultados en competiciones nacionales 2024.*
- 3º. *Para quienes ya pertenecieron al equipo en el año anterior: Cumplimiento de los criterios de Permanencia del punto 5.1. Especialmente llevar a cabo las sugerencias de entrenamiento y comunicación, mostrar orientación al aprendizaje, actitud de esfuerzo, deportividad, respeto, etc...*



## CONVOCATORIA DE INSCRIPCIÓN AL PROCESO SELECTIVO PARA LA FORMACIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA DE COMPETICIÓN DE LA FDMCM 2025.

### MENORES DE 13 AÑOS

1º. *Suma de puntuaciones a partir de resultados en las competiciones de 2024:*

- a. Competición regional escolar.
- b. Competiciones provinciales escolares.
- c. Competiciones no oficiales (ej.: Opens) o campeonatos oficiales de otras CCAA.

2º. *Progresión en resultados* en competición de las dos últimas temporadas.

3º. *Informe de valoración entregado por el equipo técnico del Programa de Desarrollo de Talentos* sobre la progresión de cada deportista del grupo a lo largo de la temporada.

**(\*) Criterios de selección**, que se utilizarán para formar el equipo de escalada de competición o selección 2025, del siguiente modo: Se conseguirá la permanencia automática en el equipo 2025 al alcanzar el Nivel 3 en dos competiciones oficiales nacionales distintas (ámbito FEDME) o el nivel 1 o 2 al menos en una:

#### Nivel 3

Bloque y Dificultad

- o Puesto 9º al 15ª en sub14 y sub16 en Copa o Campeonato;
- o Puesto 9º al 12ª en sub18 en Copa o Campeonato,
- o Puesto 9º al 12º en el CESA;

Velocidad

- o 1º o 2º puesto por debajo de 5 participantes o finalista en pruebas de 8 participantes.

#### Nivel 2

Bloque y Dificultad: Finalista en alguna prueba o hasta un 8º puesto;

Velocidad

- o Pódium con 6 a 7 participantes o tiempos iguales o menores a:
  - 18 seg en sub14 chicas y 16 seg chicos,
  - 14 seg en Sub16 chicas y 10,50 en chicos,
  - 11 seg sub18 chicas y 9 seg en chicos.

#### Nivel 1

Bloque y Dificultad: pódium

Velocidad

- o Pódium con mínimo de 8 participantes o alcanzar la siguiente marca:
  - Menos de 15 seg para sub14 chicas de 1º año y de 14 seg para 2º año,
  - Menos de 13 seg para sub14 chicos de 1º año y de 11 seg para 2º año.
  - Menos de 12 seg en sub16 chicas,
  - Menos de 9 seg en sub16 chicos,
  - Menos de 10 seg en sub18 chicas,



## CONVOCATORIA DE INSCRIPCIÓN AL PROCESO SELECTIVO PARA LA FORMACIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA DE COMPETICIÓN DE LA FDMCM 2025.

- Menos de 8 seg en sub18 chicos,
- Menos de 8 seg en absoluto chicas,
- Menos de 7 seg en absoluto chicos.

\* Asimismo, si durante la temporada se detecta alguna o algún deportista externa a la selección que está obteniendo buenos resultados, se le podrá proponer el acceso al equipo sin necesidad de esperar a una nueva fase de selección en enero de 2026.

Para la valoración de este apartado, en el formulario de inscripción al proceso selectivo 2025 deberá acreditarse debidamente cada resultado, p.ej., adjuntando el PDF de la clasificación oficial obtenida en cada prueba; y en caso de aspirar a formar parte del equipo de Velocidad, también con cada marca conseguida.

## V. FORMACIÓN DEL EQUIPO 2025

---

Como se especifica en el punto IV, una vez finalizado la fase de valoración y publicado el listado de integrantes del equipo, se les enviará un enlace a un **formulario online** que habrán de cumplimentar y firmar en caso de Aceptación de lo que allí se expone. También se requerirá enviar cierta documentación:

- Certificado médico que acredite estar libre de lesiones y/o condiciones que contraindiquen la práctica deportiva de alta intensidad. Si actualmente hay molestias o se está en tratamiento de alguna lesión, hay que informar a Eva sobre ello (diagnóstico, tratamiento y pronóstico). Igual que durante toda la temporada
- Certificado de notas.

### 5.1. Normas y Criterios de permanencia

- ✓ **Representar a la FDCM en pruebas nacionales**, se les convoque o no a dichas pruebas, pues tendrán la opción de obtener buen rendimiento y recibir una convocatoria posterior.
- ✓ **A excepción de los deportistas absolutos, acudir como mínimo a un 80%** de las competiciones provinciales, regionales y concentraciones organizadas por la FDMCM, salvo causa debidamente justificada por escrito. Si solo se organizara 1 competición regional/provincial para cada modalidad, es obligatorio asistir al 100%, salvo causa debidamente justificada.



## CONVOCATORIA DE INSCRIPCIÓN AL PROCESO SELECTIVO PARA LA FORMACIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA DE COMPETICIÓN DE LA FDMCM 2025.

- ✓ **Haber cumplido los requisitos expuestos en el formulario** de inscripción al proceso selectivo para el equipo.
- ✓ **Si se llegaran a aportar pautas de entrenamiento, cumplirlas;** y si se requiriera aportar información sobre el desarrollo de los entrenamientos o feedback, hacerlo puntualmente a través del medio acordado (normalmente, por email y/o WhatsApp).
- ✓ **Acudir al menos 2 días por semana a entrenar a un rocódromo o a roca** (12-13 años), 3-4 (13-15 años) o hasta 5 (+15 años) salvo causas justificadas en algún momento puntual (exámenes, etc.). Sin exceder el número de horas recomendadas en cada caso.
- ✓ **Rendimiento satisfactorio** en los estudios académicos.
- ✓ **Utilizar la equipación oficial** durante los eventos realizados en el ámbito federativo al que se acuda como equipo (p.ej. concentraciones, competiciones, homenajes, etc.), así como al **figurar para fotografías y en el pódium**. Del mismo modo, no se podrá llevar ropa del equipo a aquellos eventos fuera del ámbito descrito (ej., entrenamientos particulares, competiciones no oficiales, provinciales y regionales, etc.).
- ✓ **Subir al pódium**, no solo es un honor y logro personal, sino que hacerlo como componente de un equipo significa representar los valores de dicho equipo y de la federación y región a la que pertenece. Por tanto, se debe guardar una imagen impecable (vestimenta, peinado, calzado, etc.) y una compostura o comportamiento adecuado, absteniéndose de realizar gestos reivindicativos relativos a ideas, personas o acontecimientos.
- ✓ **Salud:**
  - Higiene deportiva en la línea que se vaya indicando: nutrición e hidratación adecuadas, calentamiento específico, periodos de descanso, horas de sueño y autocuidado.
  - Lesiones. Seguir las pautas de prevención que se indiquen, especialmente en el caso de las fracturas de crecimiento (molestias al tacto y al arquear en la parte dorsal de la articulación interfalángica proximal o "nudillo"), e informar puntualmente sobre cualquier molestia o enfermedad que pueda surgir en la temporada. En caso de sufrir alguna lesión, guardar compromiso con el tratamiento y proceso de recuperación.
  - Enfermedades y condiciones. En caso de tener o haber tenido, guardar compromiso con el tratamiento.
- ✓ **Cultivar las variables psicológicas** clave para aprovechar el programa: motivación de logro (autosuperación y aprendizaje continuo) y el gusto por competir y escalar.
- ✓ **Demostrar buena actitud y valores:** por ejemplo, responsabilidad y autonomía, contribución al espíritu de grupo, y especialmente, respeto a los demás y deportividad, entre otros.
- ✓ **Apoyo familiar:** por ejemplo, nivel alto de compromiso, soporte emocional, orientación al aprendizaje y la superación, deportividad, respeto al prójimo - especialmente a quienes dirigen este programa-, entre otros.

## 5.2. Criterios de Exclusión

- ✓ **No cumplir con los requisitos expuestos en el apartado anterior, especialmente:**
  - No mostrar actitud de aprendizaje, como cerrarse a cambiar o a trabajar los aspectos señalados por la entrenadora, p.ej., poniendo excusas falsas o procrastinando.
  - No cultivar la capacidad de esfuerzo,
  - No comprometerse con las pautas de entrenamiento,
  - No cumplir puntualmente con las normas de comunicación con la entrenadora del equipo,
  - No comprometerse o cumplir las pautas de prevención de lesiones o de su manejo cuando aparezcan,
  - No cumplir las normas de comportamiento y fallar en cultivar los valores deportivos y morales. Por ejemplo, mostrar excesivo individualismo y actitudes sexistas, racistas, homófobas, bullying, o muestras de competitividad insana, como no respetar al prójimo y la no deportividad en general, serán motivo de expulsión.
- ✓ Recibir un informe negativo de entrenadora/or, consensuado con el resto de personal técnico del equipo y familiar/persona al cargo.

## 5.3. Qué incluirá el programa de Preparación del Equipo 2025

- Asistencia a concentraciones o los entrenamientos que se organicen cada 2 a 3 semanas (su duración y frecuencia dependerá del presupuesto y los objetivos de cada fase de la temporada) en diferentes rocódromos de Madrid (Indoorwall, Climbat, Sharma, Sputnik...).
- Entrada al rocódromo donde se realicen las concentraciones o entrenos.
- Comunicación, por parte de las familias y deportistas, con el entrenador y el director técnico de escalada, siempre que sea por los motivos y bajo las normas que se especifiquen.
- Supervisión, recomendaciones generales y sugerencias de entrenamiento durante (y en algún caso específico, también posteriormente) a las diferentes actividades realizadas.
- Equipación para la temporada 2025.
- Inscripciones al Campeonato de bloque, dificultad y velocidad de Castilla la Mancha 2025.
- Inscripciones a competiciones nacionales de 2025. En función del presupuesto, asistirá todo el equipo, o solo a quien se seleccione en base a resultados de anteriores competiciones, y/o según el nivel físico, técnico, táctico mostrado hasta el momento:
  1. Copa España bloque y velocidad 2025.
  2. Copa España dificultad absoluta y Juvenil 2025.
  3. Campeonato de España de Bloque, Dificultad y Velocidad 2025.



## CONVOCATORIA DE INSCRIPCIÓN AL PROCESO SELECTIVO PARA LA FORMACIÓN DEL EQUIPO DE ESCALADA DE COMPETICIÓN DE LA FDMCM 2025.

*Nota:* No se incluye comidas, ni desplazamientos a concentraciones o competiciones, aunque se tiene la intención de crear una comisión formada por 1-2 representantes de las familias y la federación para coordinarnos y organizar desplazamientos y alojamientos conjuntos del equipo, aunque sus costes sean cubiertos de modo individual.

- Inscripciones, asistencia y pernocta al Campeonato de España de Selecciones en Edad Escolar (CESA) 2025 (solo categoría infantil y cadete).
- A modo de beca, quienes obtuvieron puestos de pódium en 2024, se les cubrirá los gastos de la licencia federativa de 2025.