



LINEE GUIDA CORSO DI ARRAMPICATA LIBERA BASE SU SINTETICO – ALI

CARATTERISTICHE DEL CORSO E REQUISITI DEI PARTECIPANTI

Il corso ALI è un corso base, rivolto a neofiti o a quanti hanno già arrampicato, ma ancora manifestano evidenti incertezze e carenze nelle tecniche fondamentali di arrampicata.

L'età minima di iscrizione al corso potrà essere di 14 anni compiuti.

Il corso prevede l'insegnamento, attraverso lezioni sia teoriche che pratiche, delle nozioni fondamentali per svolgere in ragionevole sicurezza l'arrampicata in strutture di arrampicata su sintetico.

Considerato il livello propedeutico del corso ma valutato anche l'elevato grado di proteggibilità che può offrire un itinerario di arrampicata su sintetico, il direttore del corso ha la facoltà di poter far condurre un allievo da primo di cordata.

ARTICOLAZIONE DEL CORSO E DIREZIONE

Il corso ALI è articolato in almeno 4 lezioni teoriche e 4 lezioni pratiche. Le 4 giornate di lezioni pratiche sono interamente svolte in strutture di arrampicata su sintetico. Queste giornate possono essere integrate da lezioni da svolgere nelle serate infrasettimanali. In ciascuna uscita, non vi potranno essere più di 4 allievi per ciascun Istruttore, cioè il rapporto Allievi/Istruttori dovrà essere non superiore a 4/1.

La direzione di un corso ALI è affidata a: INAL, IAL.

OBIETTIVI GENERALI

- a) Sviluppare le tecniche di arrampicata in ragionevole sicurezza
- b) Apprendere le tecniche di assicurazione.
- c) Migliorare la conoscenza tecnica e culturale, relativamente alle componenti dell'arrampicata ed alle problematiche delle strutture in cui si svolge.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Sviluppare le qualità coordinative (tecnica e destrezza).
2. Conoscere le qualità condizionali (forza-resistenza) e dei loro correlati.
3. Conoscere gli aspetti principali sui materiali e sulla catena di assicurazione in arrampicata;
4. Conoscere le tecniche di assicurazione in arrampicata.
5. Conoscere le principali finalità statutarie e l'organizzazione del CAI.
6. Conoscere elementi di storia dell'arrampicata sportiva.

CONTENUTI INDICAZIONI

Il Corso si svolge interamente in palestra su sintetico ed è rivolto all'apprendimento delle tecniche di arrampicata.

Gli allievi potranno cominciare ad arrampicare da primi di cordata affrontando gradualmente le varie problematiche della gestione del tiro. Per progressione graduale si intende:

- 1° salita del tiro con la corda dall'alto;
- 2° salita del tiro in piena autonomia.



LEZIONI TEORICHE

- 1) Le qualità condizionali, metodologie e tecniche dell'allenamento (concetti fondamentali e conoscenze di base):
 - a) l'utilizzo della parete su sintetico ai fini dell'allenamento della tecnica e della forza-resistenza
 - b) il boulder
 - c) altri strumenti di allenamento: trave di varie tipologie, pan Gullich, systemwall, fingerboard ecc.
- 2) Traumatologia e alimentazione (concetti fondamentali e conoscenze di base).
- 3) I materiali e la catena di assicurazione arrampicata sportiva
- 4) La gestione del monotiro in arrampicata sportiva.
- 5) Storia dell'arrampicata sportiva e scale di difficoltà.
- 6) Principali finalità statutarie e organizzazione del CAI.
- 7) Chiusura del corso, consegna ai partecipanti delle valutazioni e degli attestati, raccolta di opinioni sull'andamento del corso.

LEZIONI TECNICO-PRATICHE

Area 1) Didattica dell'arrampicata

- 1) Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra
- 2) Tecnica del movimento in arrampicata: introduzione e progressione fondamentale.
- 3) Prime nozioni sui nodi.
- 4) Tecnica di parata in caso di caduta del compagno vicino a terra.
- 5) Gestione del monotiro in ragionevole sicurezza
- 6) La progressione fondamentale e tecniche complementari a terra e in top-rope
- 7) Tecnica del movimento in arrampicata: progressione a triangolo
- 8) Tecnica del movimento in arrampicata: progressione laterale
- 9) Tecnica del movimento in arrampicata: altre progressioni evolute
- 10) Riepilogo ed esercizi sulle varie progressioni in top-rope.
- 1) Individuazione e correzione degli errori in arrampicata.

Area 2) Materiali, nodi e tecniche di assicurazione

- 1) Nodi
- 2) Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni (secchiello), dei bloccanti assistiti dalla mano (si consiglia di insegnare almeno ad usare Gri-Gri e Click Up) e loro problematiche, metodi di assicurazione.
- 3) I nodi: nodo otto infilato, nodo bulino infilato.
- 4) L'osservanza della sicurezza (il controllo del compagno, il fare una cosa per volta e concluderla, avere chiaro che ad ogni scelta od azione errata ne consegue una situazione di pericolo per la cordata, anche per chi è a terra)
- 5) Tecniche e problematiche della moulinette
- 6) Tecniche di assicurazione sui monotiri al primo di cordata e progressione da primo di cordata (diff. compatibile con i livelli arrampicatori dell'allievo).
- 7) Tecniche di progressione da primo di cordata, utilizzo corretto dei rinvii, modalità di moschettonaggio e posizionamento idoneo della corda nel rinvio, il resting, il volo, la calata dalla sosta, ritirata da una via, nodo a fine corda.
- 8) Prove di assicurazione e di volo controllato.



**ESEMPIO PROGRAMMA USCITE PRATICHE DI UN CORSO ALI
(numero minimo da svolgere: 4 giornate)**

1. Uscita su sintetico

Equilibrio e movimento degli arti con esercizi a terra.

Progressione fondamentale e tecniche complementari a terra o in top-rope su parete semplice.

Eventuali esercizi propedeutici.

Utilizzo della corda, dell'imbragatura, dei freni, dei bloccanti e loro problematiche.

I nodi

Metodi di assicurazione e l'uso dei freni.

2. Uscita su sintetico

Esercizi sulle progressioni fondamentali

Esercizi sulle progressioni a triangolo e sostituzione

Esercizi sulle progressioni in top-rope

L'osservanza della sicurezza in palestra su sintetico La Tecnica di "parata della caduta" e sue problematiche

Metodi di assicurazione e l'uso dei freni e loro problematiche.

Approccio con il Boulder (Terminologia fondamentale, le regole, la parata, la sicurezza).

3. Uscita su sintetico

Riepilogo progressioni

Progressione laterale

Progressioni evolute

Esercizi sulle progressioni

Prova di assicurazione e volo controllato.

Progressione da primo di cordata

Attività Boulder

4. Uscita su sintetico

Riepilogo progressioni.

Prova di assicurazione e volo controllato.

Progressione da primo di cordata

Attività Boulder