



## FOMENTO FEMENINO A LA ESCALADA DE COMPETICION

### I LIGA DE ESCALADA FEMENINA

La Federación Extremeña de Montaña y Escalada se acoge al programa I+DXT 2023, financiado por la Unión Europea -NextGenerationEU- en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España – Ministerio de Cultura y Deporte: Consejo Superior de Deportes-.

El programa, coordinado por la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura, tiene como objetivo principal promover planes de actuación encaminados en la consecución de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres en el marco del deporte, impulsar la práctica deportiva en mujeres y visibilizar la práctica de actividades físico deportivas femeninas, a través de los medios de comunicación y la sociedad en general.

El programa para promoción de la igualdad en la escalada , se ha creado para acercar la escalada de competición a las mujeres. Mediante este programa las deportistas pueden iniciarse de una forma segura y motivadora en el mundo del entrenamiento y/o las competiciones.

### **REQUISITOS MÍNIMOS PARA PODER PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES.**

- Rellenar un formulario previo, para realizar la preinscripción a la misma.
- Ser mayor de 14 años.

## **DESARROLLO DE LAS JORNADAS:**

Se desarrollarán 3 actividades de una jornada cada una para un máximo de 20 participantes, donde se impartirán unos talleres con temáticas como:

- 1.Reglamento y táctica de competición en la escalada
- 2.Entrenamiento tipo para una sesión de escalada en rocódromo
- 3.Gestión de emociones

Horario:

- 11:00 a 13:30 horas realización de talleres
- 13:30 a 16:00 horas comida/convivencia (*la comida correrá a cargo de cada participante*)
- 16:00 a 18:00 horas prueba de escalada

Fechas y sedes:

- 18 de marzo, rocódromo Zima en Badajoz.
- 22 de abril en Blocaceres en Cáceres.
- 27 de mayo en Zima en Badajoz.

## **DESARROLLO DE LA PARTE PRÁCTICA:**

Las pruebas se desarrollaran sobre 15 bloques de diferentes dificultades. Los puntos obtenidos de cada prueba se irán sumando para así obtener una clasificación final y poder sacar las conclusiones finales sobre la progresión.

Pretendemos dar un enfoque lo más lúdico posible y sin presiones para así conseguir el principal objetivo de este programa "una mayor participación de las mujeres en las competiciones de escalada"

## INSCRIPCIONES:

Para realizar la inscripción se debe cumplimentar el siguiente formulario.  
([Haz clic aquí](#)) o introduce esta dirección en tu navegador:  
<https://bit.ly/3YFas28>

Programa I+DXT 2023, financiado por la Unión Europea -NextGenerationEU- en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España -Ministerio de Cultura y Deporte: Consejo Superior de Deportes-.



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

