

Especialidad DEPORTE



Pruebas comunes a todas las especialidades deportes:

1. Respetar las reglas elementales de higiene tanto en casa como en el campamento:
 - Limpieza general (cuerpo, cabellos, ropa).
 - Uso de la ducha.
 - Cambiarse completamente al acostarse.
2. Poseer un cuaderno de juegos clasificados y catalogados, enriquecerlo y servirse de él en las actividades deportivas de la patrulla.
3. Escoger una de las opciones siguientes:

Diploma de atleta:

1. Pasar las pruebas deportivas correspondientes a su edad o conseguir un tiempo interesante en el recorrido Herbert de la Tropa.
2. Natación: 50 m libre (salvo contraindicación médica).
3. A elegir:
 - Escalar de 2 a 3 m. de cuerda fija.
 - Dar un salto de manos.
 - Lanzarse a través de un aro a 1 m del suelo.
 - En la barra fija, hacer ejercicios basculantes.
 - Cargar un scout del mismo peso y llevarlo 100m. sin dejarle caer en tierra.
4. Dirigir la construcción y el itinerario de un trayecto Herbert de la Tropa o supervisar las pruebas deportivas de las Olimpiadas en el campamento o dirigir durante la duración de un campamento la gimnasia matinal de la patrulla.

Diploma de deportes de equipo:

1. Arbitrar correctamente un deporte de equipo según las reglas oficiales con material reglamentario (incluso improvisado).
2. Mantener correctamente su puesto en un equipo durante cinco partidos por lo menos, sin haber incurrido en sanciones del árbitro por incorrección o brutalidad.
3. Organizar y dirigir 3 juegos de aire libre para su patrulla o su unidad.



Diploma de especialidades deportivas:

(Lanzamiento, tiro, equilibrio, patín, tenis)

1. Poseer y conservar el material necesario para la práctica del deporte escogido.
2. Conocer y respetar las reglas que rigen este deporte y las técnicas que permiten practicarlo correctamente.
3. Respetar las medidas apropiadas de seguridad (condiciones médicas, seguros, medidas particulares).
4. Realizar en el deporte escogido rendimientos que muestren un efectivo dominio de este deporte.
5. Iniciar a un patrullero en la práctica del deporte escogido, o participar en una demostración, o en una fiesta, o en un partido que concierne a este deporte.

Diploma de ciclista:

1. Mantener su bicicleta: limpiar, aceitar, ajustar el sillín y el manillar, iluminación, etc.
2. Poseer un pequeño equipo de herramientas y ser capaz de reparar sólo un pinchazo, reemplazar la cadena, cambiar el cable de freno, un patín, un neumático.
3. Atar correctamente una mochila sobre el porta-equipaje.
4. Respetar el código de la circulación. Conocer los principales paneles de señalización y circular correctamente en la ciudad.
5. Realizar, en el curso de un juego, una pequeña gimkana con ochos apretados.
6. Con uno o varios patrulleros, efectuar una salida preparada de antemano, de por lo menos de 60 km que contenga un fin preciso: reconocimiento de un lugar de campamento, sitios pintorescos, etc.
7. Conocer el modo de avanzar en grupo y las señales empleadas por la tropa.

Diploma de monitor de deportes:

1. Dirigir la construcción y el desarrollo del recorrido de entrenamiento físico con estas pruebas:
 - Carrera de 25 m lisos.
 - Trepas por la cuerda 4 m con la ayuda de las piernas.
 - Recorrido de 25 m en llano.
 - Marcha en equilibrio sobre una viga de 5 m colocada a 0,80 m del suelo llevando un objeto ligero.
 - Carrera de 100 m lisos.
 - Lanzamiento de pelotas de 100 a 150 g a un blanco de 2 x 2 m colocado a 12 m, con el centro del blanco a 1,50 m del suelo; acertar con una pelota en el blanco (cada competidor dispone de 10 pelotas).
 - Trayecto de 150 m con obstáculos (distancia mínima de 25 m entre los obstáculos: doble seto de 0,80 m de ancho (1º seto de 0,30 m, 2º seto de 0,60 m de altura), pasar una viga colocada a 1 m de altura, arrastrarse 5 m bajo un obstáculo de 0,55 m de altura, escalar una pared de 2,40 m de altura.
 - Levantar una carga de 20 kg y ponerla sobre una tabla a 1,50 m de altura.
 - Carrera de 50 m lisos.
2. Tomar los resultados de su patrulla y seguir la progresión una vez por trimestre.
3. Ser capaz de realizar él mismo este trayecto en menos de cinco minutos.

Diploma de Alpinista (carrera en montaña):

1. Poseer un equipo personal para la carrera en alta montaña: calzado, grapas, anorak, piolet.
2. Conocimientos técnicos. Saber:
 - Caminar al ritmo de la marcha en montaña,
 - Encordarse,
 - Colocar una barandilla,
 - Servirse correctamente del piolet (en subida, en bajada, en travesía) y los crampones,
 - Efectuar una recogida y un seguro por anclaje,
 - Descender en rappel.
3. Haber efectuado 4 carreras, de las cuales una por lo menos sobre glaciar, en el marco de un medio autorizado (club o con adultos competentes).
4. Mantener su libreta de carreras.
5. En el curso de una temporada asegurar la preparación física técnica y material de la alta cordada con vistas a una expedición en alta montaña. Esta actividad deberá obligatoriamente ser encuadrada por un guía de alta Montaña o un adulto, incluso un jefe poseedor del Diploma de Iniciador Federal de alpinismo.

Diploma de entrenador náutico (Ríos y Lagos):

1. Conocer y aplicar en toda circunstancia las reglas de seguridad en aguas vivas y las acciones de intervención adaptadas a cada situación.
2. Haber conseguido las pruebas de segunda y primera clase de la especialización Ríos y Lagos.
3. Conocer las reglas de mantenimiento del material náutico.
4. Comprobar los resultados de la patrulla con sus embarcaciones, sobre una distancia de 100 m sin corriente, con velocidad y slalom.
5. Adaptar y dirigir para la patrulla una prueba náutica deportiva: kayak-polo, regata, slalom...
6. Confeccionar algunos objetos que sirvan para el entrenamiento técnico de la patrulla: balizas, indicaciones...
7. Asegurar el entrenamiento técnico de varios scouts de la patrulla para llevarlos al nivel técnico de la segunda clase.
8. Organizar y animar un gran juego náutico de varias patrullas durante medio día procurando desarrollar un objetivo pedagógico preciso.
9. Preparar un baúl de deportes náuticos para la patrulla que comprenda diferentes tipos de tomas, balizas flotantes, pelotas...
10. Saber organizar una carrera de orientación en medio náutico (estanque o riberas de ríos).

Diploma de escalador:

1. Mantener su material de escalada o el de la patrulla (zapatillas, cuerda, cinturón, mosquetones, ocho). Conocer las reglas de utilización de estos materiales, en particular las de utilización de las cuerdas (diámetro, resistencia, desgaste, saber calcular un factor de caída).
2. Conocer y saber utilizar correctamente los materiales siguientes: desenvaines, bloqueador, ocho, plaqueta.
3. Conocer perfectamente los nudos de ocho, doble ocho, cincha, silla, cabrestante, semi-cabrestante, Prussik, Machard. Saber hacer un pedal.
4. Conocer las principales paredes y los sitios de escalada de peñascos de tu región y su dificultad (clasificación). Conocer las características de las rocas siguientes: caliza, arenisca, granito.
5. Trepas regularmente: subir la 5ª en cabeza y la 6ª en molinete o hacer un circuito D + en bloque.
6. Adquirir un buen dominio de sí: lectura del peñasco, seguridad de las tomas de manos y de pies (atrancamientos, bloqueos, trabajo en oposición), búsqueda de equilibrio y gestión del esfuerzo, dominio de la caída.
7. Hacer un rappel, un relevo, un ascenso sobre cuerda auto asegurado.
8. Asegurar el mantenimiento de un sitio. A elegir:
 - Limpieza de pared
 - Mantenimiento del camino de acceso o de los alrededores
 - Renumeración de un circuito o de una vía.
9. Instruir a un scout de la patrulla durante un año.
10. Organizar para la patrulla una actividad escalada de peñascos sobre un circuito de bloques o (con un marco especializado) una actividad sobre una ubicación de escalada.

