

**FEDERACIÓN ECUATORIANA DE ESCALADA DEPORTIVA**  
**Manual Base de Competencia de Escalada U11 y U13**  
**2026**

Contenido

<b>FEDERACIÓN ECUATORIANA DE ESCALADA DEPORTIVA</b> .....	1
<b>Manual Base de Competencia de Escalada U11 y U13</b> .....	1
<b>2026</b> .....	1
<b>Objetivo General</b> .....	2
<i>La estructura de la competencia que se debe priorizar:</i> .....	2
<b>Categoría U11</b> .....	2
<b>Sábado - Ronda 1</b> .....	2
<b>Domingo - Ronda 2</b> .....	2
<b>Objetivo de U11</b> .....	2
<b>Lineamientos Técnicos para U11</b> .....	3
<b>Lineamientos para Velocidad U11</b> .....	3
<b>Categoría U13</b> .....	4
<b>Sábado - Ronda 1</b> .....	4
<b>Domingo - Ronda 2</b> .....	4
<b>Objetivo de U13</b> .....	4
<b>Lineamientos Técnicos para U13</b> .....	4
<b>Lineamientos para Velocidad U13</b> .....	5
<b>PRINCIPIOS GENERALES</b> .....	5
<b>Seguridad</b> .....	5
<b>Inclusión y Masificación</b> .....	5
<b>Habilidades Motoras Clave a Desarrollar</b> .....	6
<b>Flujo de Armado</b> .....	6
<b>ANEXO 1</b> .....	7

## Objetivo General

El objetivo principal de la competencia es promover la masificación de la escalada infantil en el Ecuador mediante un formato dinámico, seguro y motivador que permita a los niños desarrollar habilidades motoras básicas, confianza, coordinación y gusto por el deporte.

*La estructura de la competencia que se debe priorizar:*

- La participación de todos los deportistas
- La variedad de movimientos y habilidades.
- El aprendizaje progresivo.
- Entorno seguro
- La diversión y motivación.
- La formación de capacidades motrices básicas para la escalada.

## Categoría U11

### Sábado - Ronda 1

- 8 bloques jam contest por habilidades (los bloques pueden ser en pared o piso).
- 2 rutas de 10 m con dificultad progresiva.
- Circuito de velocidad por equipos, 1 pasada por cada circuito.

### Domingo - Ronda 2

- 4 bloques jam contest por habilidades (los bloques pueden ser en pared o piso).
- 1 rutas de 10 m con dificultad progresiva.
- Circuito de velocidad por equipos, 1 pasada por cada circuito.

## Objetivo de U11

Las vías y bloques deben enfocarse en que los niños:

- Descubran diferentes tipos de movimientos de escalada.
- Experimenten la escalada como una actividad divertida y accesible.
- Se expongan a movimientos básicos sin priorizar únicamente la fuerza.

### **Lineamientos Técnicos para U11**

Los recorridos deben priorizar habilidades motoras básicas de escalada:

- Movimientos cruzados simples.
- Cambios de peso entre pies.
- Alcances controlados con una mano.
- Uso de volúmenes grandes para mejorar equilibrio.
- Pasos de coordinación simples.
- Movimientos laterales.
- Inicios sentados o de pie que fomenten la lectura del movimiento.

También se recomienda incluir:

- Presas de diferentes tamaños.
- Movimientos que permitan múltiples soluciones.
- Bloques cortos con éxito alcanzable para la mayoría de deportistas.

### **Lineamientos para Velocidad U11**

El circuito de velocidad debe priorizar coordinación y agilidad.

Se recomienda incluir:

- Escalera de pies o secuencias marcadas.
- Pasos laterales.
- Cambios de dirección.
- Obstáculos bajos.
- Secciones de equilibrio.
- Saltos cortos y controlados.
- Presas grandes y seguras.
- Relevos por equipos para fomentar trabajo grupal.

El objetivo es desarrollar:

- Coordinación óculo-manual.
- Coordinación óculo-pedal.



- Velocidad de reacción.
- Toma rápida de decisiones.
- Fomentar un entorno de compañerismo y trabajo en equipo

### **Categoría U13**

#### **Sábado - Ronda 1**

- 8 bloques jam contest por habilidades (los bloques pueden ser en pared o piso).
- 2 rutas de 15 m con dificultad progresiva.
- Pared de velocidad con presas aumentadas, dos pasadas de práctica y dos de clasificación.

#### **Domingo - Ronda 2**

- 4 bloques jam contest por habilidades (los bloques pueden ser en pared o piso).
- 1 rutas de 15 m con dificultad progresiva.
- Pared de velocidad con presas aumentadas, dos pasadas de práctica y dos de clasificación.

### **Objetivo de U13**

Las vías y bloques deben enfocarse en que los atletas:

- Consoliden habilidades básicas de escalada.
- Mejoren la lectura de vías y boulders.
- Desarrollen coordinación más compleja.
- Mejoren equilibrio, precisión y control corporal.
- Encuentren motivación para seguir progresando en el deporte.

### **Lineamientos Técnicos para U13**

Los recorridos deben incorporar habilidades motoras básicas y medias:

- Uso más preciso de pies.
- Cambios de peso más marcados.
- Cruces de mano.
- Movimientos de talón.

- Pasos largos controlados.
- Movimientos dinámicos simples.
- Coordinación entre manos y pies.
- Lectura de secuencias con más de una opción.
- Secciones de continuidad en resistencia.

También se recomienda incluir:

- Usar presas de distintos tipos.
- Combinar movimientos verticales, laterales y diagonales.
- Mantener un nivel desafiante pero accesible.
- Evitar movimientos demasiado dependientes de fuerza máxima.

### **Lineamientos para Velocidad U13**

La pared de velocidad oficial debe utilizar presas aumentadas detalladas en el anexo 1

El objetivo es desarrollar:

- Velocidad de reacción.
- Coordinación corporal.
- Precisión.
- Ritmo de movimiento.
- Confianza en recorridos rápidos.

### **PRINCIPIOS GENERALES**

#### **Seguridad**

- Todas las zonas deben contar con colchonetas adecuadas.
- Las alturas y movimientos deben ser apropiados para la edad.
- Deben evitarse movimientos que impliquen riesgo excesivo de caída o torsión.
- Las presas deben ser cómodas y fáciles de sujetar.

#### **Inclusión y Masificación**

- Los recorridos deben permitir que atletas de diferentes niveles puedan participar.
- Debe existir una mezcla entre desafíos simples y moderados.

- Se debe priorizar la experiencia positiva sobre el resultado competitivo.
- El evento debe servir como herramienta de formación y captación de nuevos talentos deportivos

### Habilidades Motoras Clave a Desarrollar

- Equilibrio.
- Coordinación.
- Precisión.
- Agilidad.
- Control corporal.
- Uso eficiente de pies.
- Lectura de secuencias.
- Toma de decisiones.
- Confianza en movimiento.
- Orientación espacial.
- Reacción.
- Continuidad de movimiento.

### Flujo de Armado

VIAS			
RONDA	CANTIDAD DE VÍAS	U13	U11
Ronda 1	2 vías compartidas	15 m	10 m
Ronda 2	1 vía compartida	15 m	10 m
total		3 vías	

BOULDER		
RONDA	CANTIDAD DE BOULDERS	OBSEVACIONES
Ronda 1	8 bloques de jam contest	Modificados entre U11 y U13
Ronda 2	4 bloques de jam contest	Modificados entre U11 y U13
Total	12 bloques	Con modificaciones entre categorías

**ANEXO 1**

