

## **GRUPO A**

**Bicicleta de montaña:** Especialidad de ciclismo de progresión en espacios naturales, empleando las técnicas y maquinaria características del ciclismo de montaña.

**Bicicleta en ruta:** Especialidad de ciclismo de progresión en espacios naturales y no naturales, empleando las técnicas y maquinaria características del ciclismo en ruta y ciclo turismo. Actividad no competitiva, con etapas y pernoctación a modo de campamento, albergues o similares.

**Campamentos / Camping:** Actividad realizada al aire libre, consistente en el establecimiento de un lugar o espacio permanente de establecimiento, ya sea en cabañas o tiendas de campaña.

**Hidropedales:** Práctica del deslizamiento en el medio acuático a través de embarcaciones propulsadas por unas aspas movidas a pedales.

**Juegos y dinamismo deportivo:** Diversidad de juegos y actividades en los que se utilizan utensilios varios, tales como pelotas gigantes, sábanas, zancos, pelotas, sacos, etc., y en general juegos infantiles que se realizan bien en el medio natural o en suelo urbano.

**Montañismo:** Actividad de desplazamiento en montaña, realizada caminando, cuyo objetivo es el ascenso a montañas sin emplear en ningún caso las técnicas y materiales de escalada, alpinismo o esquí., con un máximo de 3.500 metros de altura.

**Mushing:** Desplazamiento sobre la nieve mediante el tiro de trineos o triciclo con perros en nieve o en pista.

**Natación y juegos en el agua:** Práctica y enseñanza en calidad de aficionados las técnicas y modos de desplazamiento en el medio acuático. Realización de actividades como: aquagym, mantenimiento en el agua, aquaerobic, waterpolo y juegos infantiles típicos.

**Nordic Walking:** Consiste en caminar con la ayuda de bastones similares a los utilizados en el esquí.

**Observación de la naturaleza:** Actividad que consiste en la observación de la flora y fauna.

**Parque de aventuras con cuerdas:** Circuito compuesto de cuerdas, puentes tibetanos, tirolesas. Pueden ser parques urbanos o naturales, generalmente son bosques.

**Patinete eléctrico:** Patinete de motor eléctrico

**Puente Tibetano:** Actividad consistente en cruzar un puente construido con cuerdas.

**Rutas culturales:** Visitas al patrimonio histórico o natural.

**Tiro con arco:** Deporte de precisión con el empleo de arco y flechas disparadas sobre una diana.

**Trekking:** Expedición excursionista de largo recorrido y mediano recorrido a través de regiones de montaña durante la que se pernocta en refugio o acampada.

**Visita a cuevas:** Actividad que consiste en recorrer un itinerario sencillo y guiado a través de cuevas con interés, o bien histórico o geológico.

**Running urbano:** Circuitos de asfalto o caminos en entorno urbano, sin ningún tipo de obstáculos artificiales durante el recorrido, hasta 21.4 km de distancia.

**Trails de montaña:** Caminos o senderos en entorno de campo o montaña, sin ningún tipo de obstáculos artificiales durante el recorrido, hasta 21.4 km de distancia.

**Circuito Multiaventura A:** Actividad mixta que incluye más de una de las actividades recogidas en el grupo A. Orientación y Supervivencia.

## **GRUPO B**

**Actividades en excursiones** en navegación a motor o a vela sin buceo técnico.

**Alpinismo (hasta 3500 m):** Consiste en escalar altas montañas utilizando cuerdas, clavijas y mosquetones.

**Banana Gigante:** Actividad consistente en la utilización de un flotador grande en forma de banana arrastrado por una embarcación por el agua.

**Bodyboard:** Desplazamiento en el medio acuático utilizando una tabla para ello.

**Buceo y actividades subacuáticas:** Actividad bajo el agua con el fin de desarrollar una actividad deportiva con o sin ayuda de equipos especiales.

**Cama elástica:** Actividad en la que se utilizan camas elásticas de pequeñas dimensiones, normalmente individuales, en las que se salta, estando el participante agarrado por unas gomas y sujetas a un arnés, lo que hace que el salto sea vertical y la caída siempre amortiguada por las gomas.

**Canoa:** Actividades sobre el agua con canoas.

**Circuito Multiaventura:** Actividad mixta que incluye más de una de las actividades recogidas en los grupos A y B.

**Coasteering:** consiste en realizar un recorrido costero combinando senderismo, saltos de altura al agua, exploración a cuevas terrestres, rúpel.

**Rappel /Rocódromo:** Subida o bajada de pendientes naturales o artificiales utilizando las técnicas propias de esta actividad.

**Descenso de barrancos:** Práctica consistente en el descenso de un barranco mediante el empleo de técnicas de descenso empleadas en el montañismo, escalada, espeleología y natación.

**Descenso en bote / Rafting:** Práctica que consiste en descender por aguas vivas en una embarcación neumática. Donut ski: Actividad en la que se trata de esquivar los obstáculos que te encuentras en el mar mientras esquías montado en un "donut" enganchado a una lancha.

**Duatlón y Triatlón:** Disciplinas deportivas que combinan el atletismo y ciclismo en el primer caso, y atletismo, ciclismo y natación, en el segundo.

**Escalada:** Actividad que consiste en subir o trepar por paredes verticales naturales o artificiales. Se incluye la "Via ferrata"

**Espeleología:** Actividad de exploración y progresión en cavidades subterráneas sorteando los obstáculos inherentes a éstas mediante el empleo de las técnicas y materiales característicos de la espeleología.

**Esquí Alpino:** Práctica del esquí en recorridos cortos y de gran desnivel.

**Esquí acuático:** Práctica del esquí en el medio acuático.

**Esquí Bike:** Esquí con una bicicleta de montaña preparada para ello.

**Esquí de Fondo:** Práctica del senderismo, montañismo o alpinismo en invierno y con la utilización de esquís. Engloba las tradicionales raquetas de esquí.

**Esquí de río:** Práctica del esquí que consiste en descender por aguas vivas con unos esquís especiales y un remo de doble pala.

**Flyboard:** Tabla con dos potentes chorros que permite volar sobre el agua, sumergirse en ella y hacer todo tipo de piruetas.

**Hidrobob:** Práctica que consiste en descender por aguas vivas en un hidrobob, vehículo de forma alargada, parecido al trineo de tipo bobo, sobre el que se pueden montar cuatro personas.

**Hidrotrineo:** Descenso de río en trineo acuático que actúa como flotador auxiliado por aletas de submarinismo para facilitar la propulsión y maniobrabilidad.

**Hinchables:** Entretenimiento infantil. Juegos inflables, castillos hinchables, brinca-brinca, castillo con tobogán...

**Kayac:** Es una variedad de piragua de uno, dos o cuatro tripulantes.

**Motos acuáticas:** Actividad que se realiza en aguas abiertas o interiores en motos de agua, donde no esté prohibido por la normativa vigente.

**Navegación a vela:** Navegación en embarcaciones a vela propulsadas fundamentalmente por la fuerza del viento.

**Paintball o Lasertag:** Actividad realizada por equipos y de estrategia con pistolas de aire comprimido, las cuales disparan bolas de pintura.

**Parasailing:** Vuelo en paracaídas remolcado por una lancha.

**Paseo en barco:** Con remos o a motor.

**Patinaje:** Patinar empleando patines diseñados para ello.

**Piragüismo:** Actividad náutica que consiste en navegar con piragua o embarcación similar en aguas tranquilas o vivas.

**Raid de aventura:** Es una combinación de dos o más disciplinas de resistencia, incluida la orientación.

**Rutas en Quad o buggies:** Actividad que se realiza en circuitos cerrados o itinerarios permitidos en vehículos especiales, todoterreno de cuatro ruedas y máximo dos plazas, variante de la motocicleta, acompañados de guía.

**Rutas 4x4:** Actividad que consiste en realizar recorridos en vehículos especiales: todoterreno de cuatro ruedas, acompañados de guía.

**Segway:** vehículo de transporte ligero giroscópico eléctrico de dos ruedas, con autobalanceo.

**Senderismo:** Expedición excursionista de cortos o largos recorridos a través de senderos, en la que se puede pernoctar o no.

**Skiroller:** Es una disciplina similar al esquí de fondo, compuesto de dos tablas de forma rectangular y que están provistas de ruedas, para adaptarse a cualquier carretera asfaltada.

**Slackline:** Actividad de equilibrio en el que se usa una cinta plana que se engancha entre dos puntos fijos y se tensa para caminar sobre ella.

**Snorkel:** Buceo libre en superficie que se realiza mediante el uso de gafas y tubo acodado.

**Snowboard:** consiste en descender por la nieve sobre una sola tabla y sin bastones

**Surf, Windsurf, Padel-Surf:** Práctica del desplazamiento en la superficie del agua mediante el empleo de una tabla a vela o tabla especial según la modalidad.

**Team bulding:** Conjunto de actividades o ejercicios dirigidos al personal de empresas.

**Tirolina:** Consiste de una polea suspendida por calves montados en un declive o inclinación.

**Turismo ecuestre:** excursión en equino siguiendo un recorrido determinado previamente.

**Vía Ferrata:** Itinerario deportivo que recorre paredes o macizos rocosos y que está equipado para facilitar la progresión mediante peldaños, clavijas, rampas, pasamanos, grapas, cable y en general todo tipo de dispositivos para garantizar la seguridad de los usuarios y facilitar la progresión de estos.

**Wakeboard:** Esquí náutico, pero en el que se utiliza una sola tabla.

**Zorbing:** Práctica recreacional en la que personas ruedan dentro de una esfera, en tierra o agua.