

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.

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

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.

Orientación y supervivencia: Actividad que consiste en aplicar las técnicas más básicas para sobrevivir en diversos entornos naturales.

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.

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

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.

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.

Segway/ Bici eléctrica: vehículo de transporte ligero giroscópico eléctrico de dos ruedas, con autobalanceo.

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, rápel.

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.

Donut ski: actividad que se lleva a cabo encima de un flotador en el agua. Pueden realizarlo una o varias personas solo modificará el tamaño del flotador.

Duatlón y Triatlón y aguatlón: 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 acuático: Práctica del esquí en el medio acuático.

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

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

Esquí de Fondo/ Raquetas de Nieve: 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.

Excursiones navegación sin buceo técnico: actividad que consiste en realizar salidas a la mar, pero sin que, en ninguna de ellas, se lleve a cabo el buceo técnico.

Flyboard: Tabla con dos potentes chorros que permite volar sobre el agua, sumergirte 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 y/o Toro Mecánico: 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 o Airsoft: 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/ skateboard: 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.

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

Rutas en Quad o buggies con guía: 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 con guía: Actividad que consiste en realizar recorridos en vehículos especiales: todoterreno de cuatro ruedas y máximo dos plazas, acompañados de guía.

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

Team building: 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.

GRUPO C

Actividades en excursiones en navegación a motor con buceo técnico.

Buceo técnico: Formación, primeros auxilios, soporte vital básico y socorrismo acuático.

Esquí fuera de pista: Esquí alpino y snowboard fuera de las pistas convencionales.

Motos de nieve: Actividad practicada sobre la nieve con un derivado de las motos para realizar excursiones por recorridos previamente determinados.

Rutas 4x4 sin guía: Actividad que consiste en realizar recorridos en vehículos especiales: todoterreno de cuatro ruedas y máximo dos plazas, variante de la motocicleta, sin guía.

Rutas en Quad o buggies sin guías: 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, sin guía.

Snowkite: Práctica del desplazamiento en la nieve mediante el empleo de una tabla o tablas especial según la modalidad, utilizando la impulsión mediante la fuerza del viento gracias a la utilización de una vela aérea.

Kitersurf/ Flysurf: deporte que combina el surf y el parapente. Con el uso de una tabla, permite a la persona deslizarse sobre el agua.