



Piragüisme en aigües braves. Contingut i descripció de la prova específica d'accés al cicle final de grau mitjà

1. Prova de circuit d'eslàlom

Objectiu

Fa un recorregut d'eslàlom de 9 portes en una zona d'aigües braves de grau III en una embarcació de tipus eslàlom i aplica les tècniques i maniobres de navegació per ambdós costats.

Contingut

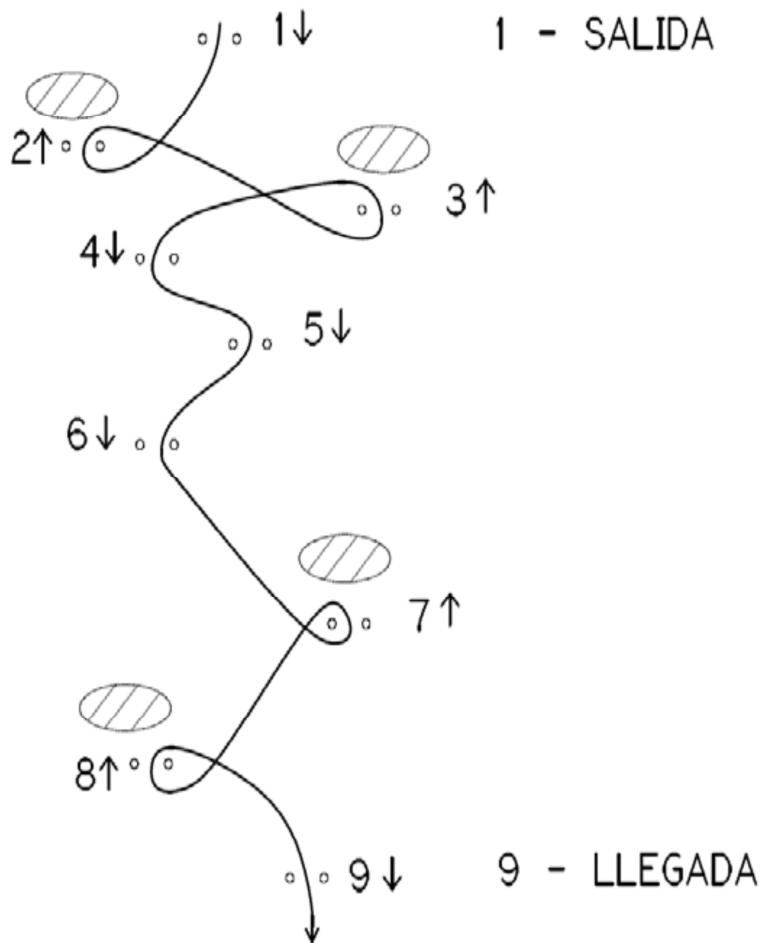
- El circuit té 9 portes, amb 4 remuntades, 2 per cada costat, més *decalé* de 3 portes i les portes 1 i 9 de sortida i arribada, respectivament.
- El circuit s'ha de fer en un camp d'eslàlom d'aigües braves de dificultat III.
- L'embarcació amb el cobrebanyera col·locat s'ha de situar per sobre de la línia de sortida que determina la porta 1.
- El cronòmetre es posa en marxa al pas del palista per la porta 1.
- El cronòmetre es para al pas de la porta 9.

En aquesta prova es permet una segona oportunitat.

Valoració

- S'ha fet el pas per les 9 portes de manera reglamentària, en l'ordre establert (de la 1a a la 9a) sense repetició i sense considerar els tocs.
- S'ha fet el circuit en un temps inferior a l'establert pel demostrador incrementat en un 20%.

Croquis de la prova de navegació en aigües braves



2. Prova d'esquimotatge

Objectiu

Executa l'esquimotatge en un caiac o canoa d'eslàlom, dins d'un tram de grau II, aplicant les tècniques adequades.

Contingut

- La zona d'esquimotatge és d'aigües braves amb una dificultat de grau II, està delimitada per 2 portes de 4 metres ubicades dins de vena principal del corrent i a una distància aproximada de 20 m.
- El palista s'ha de situar a la vena principal i després de superar la primera porta ha de fer el doble esquimotatge.
- Finalitzat el doble esquimotatge, ha de passar per la porta de final del recorregut.
- El cronòmetre s'ha de posar en marxa al pas del palista per la porta 1 i s'ha de parar al pas de la porta 2.

- La prova s'ha de fer en caiac o canó d'eslàlom.

Valoració

- S'ha fet dins de la vena principal del corrent un doble esquimotatge amb la pala.
- S'ha fet el doble esquimotatge sense perdre el material o sortir de l'embarcació.
- S'ha fet el doble esquimotatge dins de la zona de grau II delimitada per les dues portes.
- S'ha fet el doble esquimotatge en menys de 20 segons.

3. Prova tècnica del triple vuit

Objectiu

Controlar la trajectòria, la velocitat i el derrapatge en un camp en aigües tranquil·les, tot aplicant les tècniques del suport dinàmic i la tracció orientada i demostrar la destresa per ambdós costats.

Contingut

- El circuit està format per dues portes alineades, amb 8 metres de separació (mesurats des dels pals interiors) en una zona de pràctiques en aigües tranquil·les.
- Des del punt de sortida propulsem l'embarcació per arribar a la porta número 1 amb velocitat. En passar per la porta 1 activem el cronòmetre, fem el pas per la porta 2 i regressedem a la porta fent una trajectòria en forma de 8.
- El recorregut es fa 3 vegades i acaba en superar la porta 1, al final del tercer recorregut. El cronòmetre s'ha de parar quan el tors i el cap del palejador passen entre els pals pels plànols de porta.
- La prova es fa en caiac o canoa eslàlom.

Valoració

- S'ha aconseguit el pas per ambdues portes i s'han comptabilitzat les penalitzacions segons reglament de la RFEP.
- S'ha fet el circuit 3 vegades consecutives sense cap maniobra de frenada.
- S'ha fet el circuit 3 vegades consecutives en un temps inferior a 60 segons.

Croquis de la prova tècnica del triple 8

