



Piragüisme. Contingut i descripció de la prova específica d'accés al cicle inicial de grau mitjà

1. Prova d'embarcament i desembarcament per ambdues bandes

Objectiu

Fer l'embarcament i el desembarcament des d'un pantalà en un caiac polivalent amb les tècniques correctes i una execució destra per ambdues bandes.

Contingut

Amb el caiac polivalent a terra prop de l'aigua, fer les accions següents:

- Col·locar el caiac a l'aigua a la vora del pantalà o vorera.
- Pujar al caiac, adoptar la posició bàsica i començar a navegar.
- Desplaçar-se 10 m, girar 180° i tornar al pantalà o vorera.
- Desembarcar per l'altra banda del caiac.

Valoració

- S'ha col·locat el caiac a l'aigua flotant, paral·lel al pantalà o vorera sense colpejar-lo.
- S'han fet les accions d'embarcament sense desequilibris ni separació del pantalà o vorera fent servir els braços i la pala com a triangle de fixació i estabilització.
- S'ha demostrat l'embarcament, la posada en marxa, la frenada i el desembarcament sense bolcar ni entrar aigua al caiac.
- S'ha fet el desplaçament de la piragua des de la posició bàsica de paleig.

2. Prova d'autorescat després del bolcat en caiac polivalent

Objectiu

Porta a terme el bolcat, sortida i reembarcament des de l'aigua en un caiac polivalent sense suport en el fons tornant a una situació estable sobre el caiac polivalent.

Contingut

Amb el caiac flotant en aigües profundes:

- Bolcar i sortir completament del caiac.
- Reembarcar des de l'aigua i recuperació de tot el material.

Valoració

- S'ha bolcat el caiac a l'aigua i se n'ha sortit completament.
- S'ha fet la volta a la piragua minimitzant l'entrada d'aigua (l'aigua que ha entrat ha de permetre mantenir el caiac flotant amb el palista reembarcat).
- S'ha reembarcat sense suport a terra, s'ha recuperat la pala i s'adopta una posició bàsica de paleig estable sobre si mateix.
- S'ha recuperat tot el material.

3. Prova de navegació i domini de paleig

Objectiu

Maniobra amb un caiac polivalent i navega en totes les direccions, tot fent girs mitjançant l'ús de tècniques adequades.

Contingut

Des de la posició de sortida en el centre del rombe cal fer, de forma continua i respectant l'ordre establert, les els palejos següents:

- Endavant, frenada i toc de boia <a> amb proa.
- Enrere, frenada i toc de boia amb popa.
- Diagonal, toc de boia <d> amb banda dreta.
- Lateral esquerre, toc de boia <c> amb banda esquerra.
- Lateral dret, toc de boia <d> amb banda dreta.
- Diagonal endavant i gir a la dreta al voltant de la boia <a>
- Diagonal endavant i gir a l'esquerre, al voltant de la boia .
- Paleig endavant fins a la meta.

Valoració

- S'han fet les accions de paleig endavant, enrere i frenada amb precisió.
- S'han fet les accions d'aproximació lateral per ambdues bandes mantenint un avançament continu i l'orientació de la piragua.
- S'han fet les maniobres de gir en ambdós sentits amb eficàcia.
- S'han demostrat els moviments i les accions exigits en el temps límit establert (0 segons).

