



Esquí alpí. Contingut i descripció de la prova específica d'accés

Primera part

Objectiu: valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals i el nivell de disponibilitat variable.

Contingut

Baixar esquiant, amb viratges de radi i arc variables, una pista que reuneixi les característiques següents:

- Longitud: 200-400 metres
- Desnivell: 35%-45%
- Neu: preferiblement compactada
- Terreny: llis amb, almenys, un canvi de pendent.

Baixar esquiant, amb viratges d'arcs i radis variables, una pista que reuneixi les següents característiques:

- Longitud: 200-400 metres
- Desnivell: 25%-45%
- Neu: preferiblement no trepitjada
- Terreny: irregular

Criteris de valoració

En cadascuna de les baixades es puntuen els aspectes següents:

- La posició del centre de gravetat respecte al centre d'equilibri dels esquís.
- La disposició correcta dels segments corporals.
- La continuïtat, dosificació i execució gradual.
- La coordinació i precisió del moviments.
- El control de la velocitat de translació.
- El control de la trajectòria de descens.
- L'adaptació del gest tècnic als diferents condicionaments externs: terreny, tipus de neu i velocitat.
- L'adaptació de l'esquiador al ritme i variacions del ritme.

Avaluació

Per superar la primera part de la prova, l'aspirant ha d'obtenir, almenys, tres punts sobre cinc en cadascuna de les baixades.

Els aspirants tenen una única oportunitat per superar la prova.

Segona part

Objectiu: valorar el nivell de disponibilitat variable de l'aspirant en un traçat de competició.

Contingut

Baixar, en el temps establert pel tribunal, per un traçat de slalom gegant, les característiques del qual hauran de ser les següents:

- Pista homologada segons normes de la Real Federación Española de Deportes de Invierno
- Desnivell: 200-400 metres
- Neu: preferiblement compactada dura
- Terreny: llis amb, almenys, un canvi de pendent
- Nombre de portes: del 12% al 15% del desnivell de la pista

Aquesta part consta de dues mànegues amb traçat diferent a cadascuna. En la primera, els aspirants actuaran en l'ordre establert mitjançant sorteig i en la segona, en ordre invers.

Avaluació

Per superar aquesta part de la prova l'aspirant ha d'efectuar el descens en el temps establert pel tribunal en aplicació de la normativa vigent.

Els aspirants que hagin superat aquest apartat en la primera mànega no estan obligats a fer la segona, i en el cas que la facin, es farà valdre la millor de les dues.