



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

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física de l'aspirant.

Contingut

Completar, utilitzant la tècnica clàssica i en el temps establert pel tribunal, un circuit d'esquí de fons amb les característiques següents:

Dones	Homes
- Longitud: 5 quilòmetres	- Longitud: 10 quilòmetres
- HD*: de 50 a 100 metres	- HD*: de 100 a 150 metres
- MM*: de 20 a 30 metres	- MM*: de 40 a 50 metres
- MT*: de 100 a 150 metres	- MT*: de 200 a 250 metres

Completar, utilitzant la tècnica de patinador i en el temps establert pel tribunal, un circuit d'esquí de fons amb les característiques següents:

Dones	Homes
- Longitud: 10 quilòmetres	- Longitud: 15 quilòmetres
- HD*: de 100 a 150 metres	- HD*: de 150 a 200 metres
- MM*: de 40 a 50 metres	- MM*: de 60 a 70 metres
- MT*: de 200 a 250 metres	- MT*: de 300 a 350 metres

*HD: diferència d'alçada entre els punts de més i de menys alçada del recorregut.

*MM: diferència màxima d'una sola pujada (pot ser interrompuda per una part plana)

*MT: ascens total fet al llarg del recorregut.

Valoració

La primera part de les proves s'ha de dur a terme en dos dies successius, utilitzant un únic dia per desenvolupar cadascun dels continguts.

Per superar-la, l'aspirant ha de fer cada circuit en el temps establert pel tribunal, sense caigudes, amb seguretat i utilitzant els gestos adequats de la tècnica sol·licitada. El temps d'execució s'ha de calcular mitjançant cronometratge electrònic.

Segona part

Objectiu

Valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals de l'aspirant i el seu nivell de disponibilitat variable.

Contingut

Amb tècnica clàssica, utilitzant almenys pas alternatiu, impuls amb un pas i impuls simultani, completar un recorregut traçat sobre terreny variat que tingui les característiques següents:

- Longitud: 400-600 metres
- Desnivell: de 10 a 20 metres
- Neu: compactada amb una petjada o doble petjada
- Terreny: variat, en proporció aproximada d'un 33% de terreny pla, 33% de pujada i 33% de baixada

Amb la tècnica de patinador, usant almenys el pas de dos temps asimètric, el pas d'un temps alternatiu, el pas de dos temps i el pas de patinador sense bastons, completar un recorregut traçat sobre terreny variat que tingui les característiques següents:

- Longitud: 400-600 metres
- Desnivell: 10-20 metres
- Neu: compactada sense petjades
- Terreny: variat, en proporció aproximada d'un 33% de terreny pla, un 33% de pujada i un 33% de baixada

Fer una baixada lliure efectuant viratges d'angle, viratges fonamentals i viratges en paral·lel sobre una pista amb les característiques següents:

- Longitud: 200-300 metres
- Desnivell: 20-30 metres
- Neu: compactada
- Terreny: llis, amb almenys un canvi de pendent

Valoració

En cadascun dels recorreguts s'han de puntuar els aspectes següents:

1. La posició correcta dels segments corporals
2. L'amplitud, la continuïtat i la dosificació dels moviments
3. La coordinació dels bastons amb els moviments dels membres inferiors
4. La fase de canvi de pes
5. L'adaptació dels gestos tècnics al terreny, al tipus de neu i a la velocitat
6. El control de la trajectòria del descens

Per superar aquesta part, l'aspirant ha d'obtenir com a mínim tres punts sobre cinc en cada un dels continguts.