

## **Surf de neu. Contingut i descripció de la prova específica d'accés**

---

### **Primera part**

#### **Objectiu**

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

#### **Contingut**

Fer un descens efectuant viratges d'arc i radi variables sobre una pista que reuneixi les característiques següents:

- Longitud: 100-200 metres
- Desnivell: 15%-25%
- Neu: preferiblement trepitjada
- Terreny: irregular

Fer un descens efectuant viratges d'arc i radi variables sobre una pista que reuneixi les següents característiques:

- Longitud: 100-200 metres
- Desnivell: 15%-25%
- Neu: preferiblement no trepitjada
- Terreny: irregular

#### **Avaluació**

En cadascun dels descens es puntuaran els aspectes següents:

- La posició del centre de gravetat respecte al centre d'equilibri de la taula de surf de neu.
- La disposició correcta dels segments corporals.
- La continuïtat, dosificació i execució gradual.
- La realització de viratges per extensió i/o flexió.
- La presa de canto.
- Realització de conduccions mixtes.
- La precisió en la conducció del viatge.
- El control de la velocitat de translació.
- El control de la trajectòria de descens.
- Efectuar, almenys un canvi de ritme.
- L'adaptació del gest tècnic a les distintes condicions del terreny i el tipus de neu.
- El moviment simultani de rotació del trenc superior del cos i transmissió al tren inferior (efecte del moment de gir en l'eix vertical o longitudinal).
- La flexió i extensió dels membres inferiors.
- La rotació anticipada i canvi de pesos.
- La rotació acompanyada i la distribució de pesos.

Per superar aquesta primera part, l'aspirant haurà d'obtenir, almenys, tres punts en cadascuna de les baixades

### **Segona part**

#### **Objectiu**

Valorar el nivell de disponibilitat variable.

#### **Contingut**

Baixar per un circuit cronometrat que reuneixi les següents característiques:

- Longitud: 250-550 metres
- Desnivell: 80 metres
- Terreny: irregular, amb canvi de tipus
- 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 mànega, 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 haurà d'efectuar el descens en el temps establert pel tribunal al comptabilitzat mitjançant cronòmetre electrònic.

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