

ensenyaments esportius

esports d'hivern

2012



Dipòsit legal: B-9.476-2012

www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar
(Estudiar a Catalunya)

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament



 Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

Sumari

3 Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius d'esports d'hivern

4 Titulacions de la modalitat d'esports d'hivern

5 Competències i sortides professionals

- Grau mitjà
- Grau superior

8 Crèdits i durada dels estudis

- Grau mitjà
 - Primer nivell d'esquí alpí
 - Segon nivell d'esquí alpí
 - Primer nivell d'esquí de fons
 - Segon nivell d'esquí de fons
 - Primer nivell de surf de neu
 - Segon nivell de surf de neu
- Grau superior
 - Grau superior d'esquí alpí
 - Grau superior d'esquí de fons
 - Grau superior de surf de neu

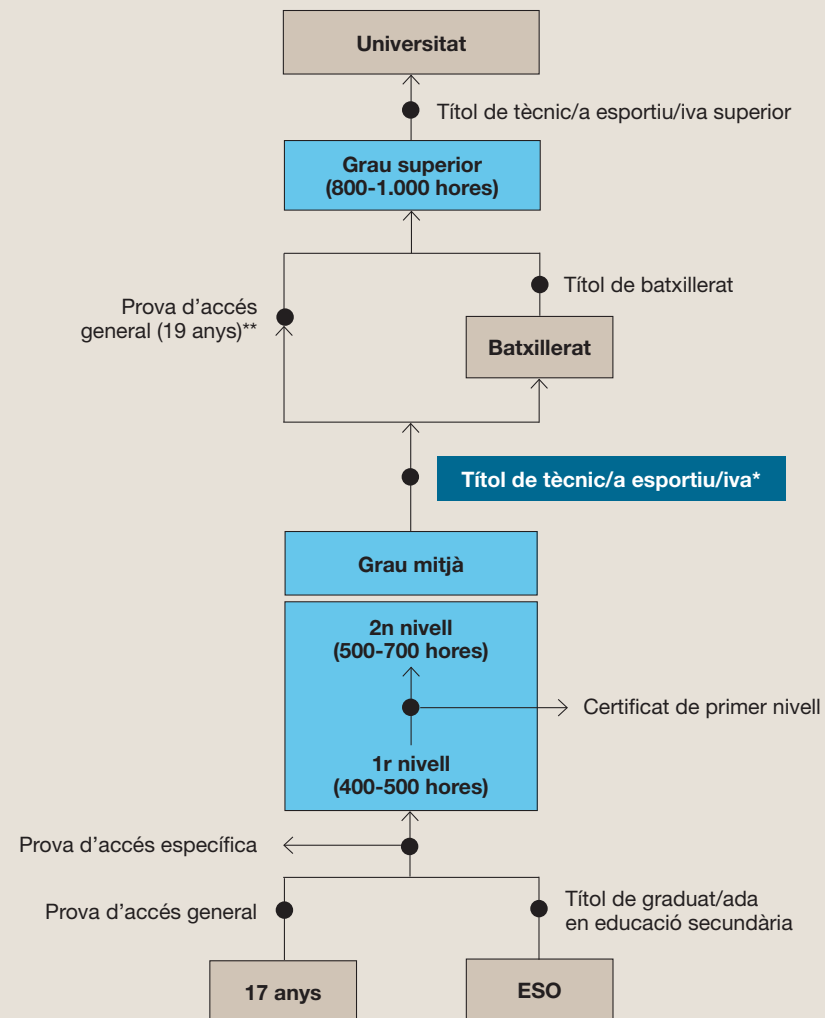
17 Prova específica d'accés

- Prova específica d'accés al primer nivell d'esquí alpí
- Prova específica d'accés al primer nivell d'esquí de fons
- Prova específica d'accés al primer nivell de surf de neu

22 Centres que imparteixen les modalitats d'esports d'hivern

Per obtenir més informació, podeu consultar l'apartat Currículum i orientació del web www.xtec.cat

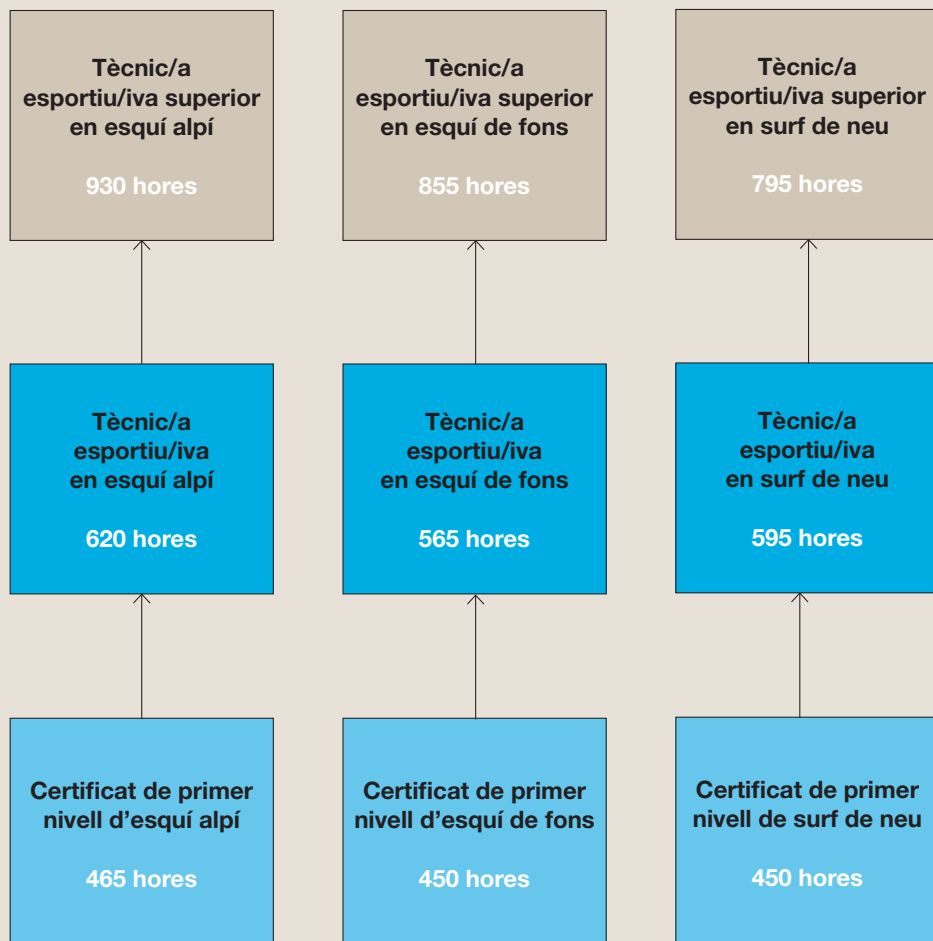
Esquema dels cicles d'ensenyaments esportius d'esports d'hivern



* Per accedir al grau superior cal tenir el títol de tècnic/a esportiu/iva de l'especialitat corresponent i el títol de batxillerat (o haver superat la prova general d'accés si no es té el títol de batxillerat).

** També es pot fer la prova general d'accés amb 18 anys si es disposa d'un títol de tècnic/a.

Titulacions de la modalitat d'esports d'hivern



Competències i sortides professionals

Grau mitjà

Primer nivell d'esquí alpí

El certificat de primer nivell d'esquí alpí acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- fer la iniciació a l'esquí alpí,
- acompanyar persones o grups durant la pràctica esportiva,
- promoure activitats d'esquí alpí.

Segon nivell d'esquí alpí

El títol de tècnic/a esportiu/iva d'esquí alpí acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- ensenyar l'esquí alpí,
- programar i organitzar activitats,
- fer l'entrenament bàsic d'esquiadors,
- dirigir esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

Primer nivell d'esquí de fons

El certificat de primer nivell d'esquí de fons acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- fer la iniciació a l'esquí de fons,
- acompanyar persones o grups durant la pràctica esportiva,
- promoure activitats d'esquí de fons.

Segon nivell d'esquí de fons

El títol de tècnic/a esportiu/iva d'esquí de fons acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- ensenyar l'esquí de fons,
- programar i organitzar activitats,
- fer l'entrenament bàsic d'esquiadors/es,
- dirigir esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

Primer nivell de surf de neu

El certificat de primer nivell de surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- fer la iniciació al surf de neu,
- acompanyar persones o grups durant la pràctica esportiva,
- promoure activitats de surf de neu.

Segon nivell de surf de neu

El títol de tècnic/a esportiu/iva de surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- ensenyar el surf de neu,
- programar i organitzar activitats,
- fer l'entrenament bàsic d'esquiadors,
- dirigir esportistes i equips en competicions d'aquesta especialitat esportiva.

Els diferents tipus d'entitats o empreses on poden desenvolupar les seves funcions són:

- escoles i centres d'iniciació esportiva,
- clubs i associacions esportives,
- federacions d'esports d'hivern,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- centres escolars (activitats extracurriculars).

Grau superior

Grau superior d'esquí alpi

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en esquí alpi acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- planificar i dirigir l'entrenament i les competicions d'esquiadors de l'especialitat d'esquí alpi de nivell mitjà i alt,
- dirigir i coordinar el condicionament físic d'esquiadors i d'equips de l'especialitat d'esquí alpi,
- garantir la seguretat dels equips i dels esquiadors durant les activitats esportives d'esquí alpi,
- dirigir i programar l'ensenyament de l'esquí alpi,
- dirigir un departament, secció o escola d'esports d'hivern.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles d'esports d'hivern,
- clubs i associacions esportives,
- federacions esportives,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics esportius d'esports d'hivern,
- entitats esportives municipals.

Grau superior d'esquí de fons

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en esquí de fons acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- planificar i dirigir l'entrenament i les competicions d'esquiadors de l'especialitat d'esquí de fons de nivell mitjà i alt,
- dirigir i coordinar el condicionament físic d'esquiadors i d'equips de l'especialitat d'esquí de fons,
- garantir la seguretat dels equips i dels esquiadors durant les activitats esportives d'esquí de fons,
- dirigir i programar l'ensenyament de l'esquí de fons,
- dirigir un departament, secció o escola d'esports d'hivern.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles d'esports d'hivern,
- clubs i associacions esportives,
- federacions esportives,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics esportius d'esports d'hivern,
- entitats esportives municipals.

Grau superior de surf de neu

El títol de tècnic/a esportiu/iva superior en surf de neu acredita que la persona posseeix les competències necessàries per:

- planificar i dirigir l'entrenament i les competicions d'esquiadors de l'especialitat de surf de neu de nivell mitjà i alt,
- dirigir i coordinar el condicionament físic d'esquiadors i d'equips de l'especialitat de surf de neu,

- garantir la seguretat dels equips i dels esquiadors durant les activitats esportives de surf de neu,
- dirigir i programar l'ensenyament de surf de neu,
- dirigir un departament, secció o escola d'esports d'hivern.

Es poden desenvolupar aquestes funcions en:

- centres d'alt rendiment esportiu,
- centres de tecnificació esportiva,
- escoles d'esports d'hivern,
- clubs i associacions esportives,
- federacions esportives,
- patronats esportius,
- empreses de serveis esportius,
- empreses turístiques,
- centres de formació de tècnics esportius d'esports d'hivern,
- entitats esportives municipals.

Crèdits i durada dels estudis

Grau mitjà

Primer nivell d'esquí alpí

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
• Entrenament esportiu I	20	10	30
• Fonaments sociològics de l'esport	5		5
• Organització i legislació de l'esport I	5		5
• Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
• Desenvolupament professional I	15		15
• Formació tècnica de l'esquí alpí I	30	30	60
• Material de l'esquí alpí I	10	5	15
• Metodologia de l'ensenyament de l'esquí alpí I	25	25	50
• Medi ambient de muntanya I	15	5	20
• Seguretat esportiva I	15	5	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	110	70	180
Bloc complementari			
• Terminologia específica catalana	5		5
• Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell d'esquí alpí			465

Segon nivell d'esquí alpí

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Formació tècnica de l'esquí alpí II	15	30	45
• Reglament i cronometratge d'esquí alpí	10	5	15
• Material de l'esquí alpí II	10	10	20
• Metodologia de l'ensenyament de l'esquí alpí II	15	30	45
• Metodologia de l'entrenament de l'esquí alpí	20	35	55
• Medi ambient de muntanya II	15	10	25
• Seguretat esportiva II	15	10	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	110	130	240
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada		10	10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	20	10	30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'esquí alpí			620

Primer nivell d'esquí de fons

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
• Entrenament esportiu I	20	10	30
• Fonaments sociològics de l'esport	5		5
• Organització i legislació de l'esport I	5		5
• Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
• Desenvolupament professional I	15		15
• Formació tècnica de l'esquí de fons I	20	30	50
• Material de l'esquí de fons I	10	5	15
• Metodologia de l'ensenyament de l'esquí de fons I	20	25	45
• Medi ambient de muntanya I	15	5	20
• Seguretat esportiva I	15	5	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	95	70	165
Bloc complementari			
• Terminologia específica catalana	5		5
• Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell d'esquí de fons			450

Segon nivell d'esquí de fons

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Formació tècnica de l'esquí de fons II	10	15	25
• Reglament i cronometratge d'esquí de fons	10	5	15
• Material de l'esquí de fons II	10	10	20
• Metodologia de l'ensenyament de l'esquí de fons II	10	20	30
• Metodologia de l'entrenament de l'esquí de fons	15	20	35
• Medi ambient de muntanya II	15	10	25
• Seguretat esportiva II	15	10	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	95	90	185
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada		10	10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	20	10	30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell d'esquí de fons			565

Primer nivell de surf de neu

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20		20
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I	25		25
• Entrenament esportiu I	20	10	30
• Fonaments sociològics de l'esport	5		5
• Organització i legislació de l'esport I	5		5
• Primers auxilis i higiene en l'esport	25	10	35
Nombre total d'hores d'aquest bloc	100	20	120
Bloc específic			
• Desenvolupament professional I	15		15
• Formació tècnica del surf de neu I	15	35	50
• Material del surf de neu I	10	5	15
• Metodologia de l'ensenyament del surf de neu I	15	30	45
• Medi ambient de muntanya I	15	5	20
• Seguretat esportiva I	15	5	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	85	80	165
Bloc complementari			
• Terminologia específica catalana	5		5
• Fonaments de l'esport adaptat	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15		15
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			150
Durada del curs de 1r nivell de surf de neu			450

Segon nivell de surf de neu

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40		40
• Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament II	45		45
• Entrenament esportiu II	30	10	40
• Organització i legislació de l'esport II	5		5
• Teoria i sociologia de l'esport	20		20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	10	150
Bloc específic			
• Desenvolupament professional II	10		10
• Formació tècnica del surf de neu II	15	20	35
• Reglament de l'arbitratge del surf de neu	10	5	15
• Material del surf de neu II	10	10	20
• Metodologia de l'ensenyament del surf de neu II	15	25	40
• Metodologia de l'entrenament del surf de neu	20	25	45
• Medi ambient de muntanya II	15	10	25
• Seguretat esportiva II	15	10	25
Nombre total d'hores d'aquest bloc	110	105	215
Bloc complementari			
• Terminologia específica estrangera	10		10
• Equipaments esportius	10		10
• Informàtica bàsica aplicada		10	10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	20	10	30
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del curs de 2n nivell de surf de neu			595

Grau superior

Grau superior d'esquí alpi

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	155	45	200
Bloc específic			
• Desenvolupament professional III	20	10	30
• Material de l'esquí alpi III	25	25	50
• Metodologia de l'entrenament i de l'ensenyament de l'esquí alpi	70	80	150
• Optimització de les tècniques i tàctiques de l'esquí alpi	70	90	160
• Seguretat esportiva III	25	15	40
Nombre total d'hores d'aquest bloc	210	220	430
Bloc complementari			
• Els esports d'hivern adaptats	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports d'hivern	5	15	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15	25	40
Nombre d'hores del projecte			60
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del grau superior d'esquí alpi			930

Grau superior d'esquí de fons

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	155	45	200
Bloc específic			
• Desenvolupament professional III	20	10	30
• Material de l'esquí de fons III	15	20	35
• Metodologia de l'entrenament i de l'ensenyament de l'esquí de fons	60	70	130
• Optimització de les tècniques i tàctiques de l'esquí de fons	50	70	120
• Seguretat esportiva III	25	15	40
Nombre total d'hores d'aquest bloc	170	185	355
Bloc complementari			
• Els esports d'hivern adaptats	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports d'hivern	5	15	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15	25	40
Nombre d'hores del projecte			60
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del grau superior d'esquí de fons			855

Grau superior de surf de neu

Crèdits	Hores teòriques	Hores pràctiques	Hores totals
Bloc comú			
• Biomecànica de l'esport	20	10	30
• Entrenament d'alt rendiment	30	20	50
• Fisiologia de l'esforç	25	15	40
• Gestió de l'esport	45		45
• Psicologia de l'esport d'alt rendiment	25		25
• Sociologia de l'esport d'alt rendiment	10		10
Nombre total d'hores d'aquest bloc	155	45	200
Bloc específic			
• Desenvolupament professional III	20	10	30
• Material del surf de neu III	15	20	35
• Metodologia de l'entrenament i de l'ensenyament de surf de neu	40	60	100
• Optimització de les tècniques i tàctiques de surf de neu	40	50	90
• Seguretat esportiva III	25	15	40
Nombre total d'hores d'aquest bloc	140	155	295
Bloc complementari			
• Els esports d'hivern adaptats	10	10	20
• Aplicacions informàtiques i mitjans multimèdia en els esports d'hivern	5	15	20
Nombre total d'hores d'aquest bloc	15	25	40
Nombre d'hores del projecte			60
Nombre d'hores del bloc de formació pràctica			200
Durada del grau superior de surf de neu			795

Prova específica d'accés**Prova específica d'accés al primer nivell d'esquí alpí****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 tingui 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'arc i radi variables, una pista que reuneixi les característiques següents:

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

Valoració

En cadascuna de les baixades s'han de puntuar els aspectes següents:

- La posició del centre de gravetat respecte del centre d'equilibri dels esquís.
- La disposició correcta dels segments corporals.
- La continuïtat, la dosificació i l'execució gradual.
- La coordinació i la precisió dels 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/a al ritme i a les variacions del ritme.

Avaluació

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

L'aspirant té una única oportunitat per superar aquesta 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 d'eslàlom gegant que ha de tenir les característiques següents:

- Pista homologada segons les normes de la Reial Federació Espanyola d'Esports d'Hivern.
- Desnivell: 200-400 metres.
- Neu: preferiblement compactada i 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, cadascuna amb un traçat diferent. En la primera mànega, els i les aspirants actuen 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, calculat mitjançant cronòmetre electrònic.

Els i les aspirants que han superat aquesta part en la primera mànega no estan obligats a fer la segona, i en cas que la facin cal tenir en compte la millor de les dues.

Prova específica d'accés al primer nivell d'esquí de fons

Primera part

Objectiu

Valorar la condició física de l'aspirant.

Contingut

Utilitzant la tècnica clàssica, completar, en el temps establert pel tribunal, un circuit d'esquí de fons que tingui les característiques següents:

Dones

- Longitud: 5 quilòmetres.
- HD:¹ de 50 a 100 metres.
- MM:² de 20 a 30 metres.
- MT:³ de 100 a 150 metres.

Homes

- Longitud: 10 quilòmetres.
- HD:¹ de 100 a 150 metres.
- MM:² de 40 a 50 metres.
- MT:³ de 200 a 250 metres.

Utilitzant la tècnica de patinador, cal completar, en el temps establert pel tribunal, un circuit d'esquí de fons que tingui les característiques següents:

Dones

- Longitud: 10 quilòmetres.
- HD:¹ de 100 a 150 metres.

¹ HD: Diferència d'alçada entre els punts de més i menys alçada del recorregut.

² MM: Diferència màxima d'una sola pujada. Pot ser interrompuda per una part plana.

³ MT: Ascens total fet al llarg del recorregut.

- MM:² de 40 a 50 metres.
- MT:³ de 200 a 250 metres.

Homes

- Longitud: 15 quilòmetres.
- HD:¹ de 150 a 200 metres.
- MM:² de 60 a 70 metres.
- MT:³ de 300 a 350 metres.

Avaluació

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

Per superar aquesta primera part, 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 en l'aspirant el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals 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:

- La posició correcta dels segments corporals.
- L'amplitud, la continuïtat i la dosificació dels moviments.
- La coordinació dels bastons amb els moviments dels membres inferiors.

- La fase de canvi de pes.
- L'adaptació dels gestos tècnics al terreny, al tipus de neu i a la velocitat.
- El control de la trajectòria del descens.

Avaluació

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

Prova específica d'accés al primer nivell de surf de neu

Primera part

Objectiu

Valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals i el 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 compactada.
- Terreny: llis amb almenys un canvi de pendent.

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 no trepitjada.
- Terreny: irregular.

Valoració

En cadascun dels descensos s'han de puntuar 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, la dosificació i l'execució gradual.
- La realització de viratges per extensió i/o flexió.

- La presa de cantells.
- La realització de conduccions mixtes.
- La precisió en la conducció del viratge.
- El control de la velocitat de translació.
- El control de la trajectòria de descens.
- La realització, almenys, d'un canvi de ritme.
- L'adaptació del gest tècnic a les diferents condicions del terreny i del tipus de neu.
- El moviment simultani de rotació del tronc superior del cos i transmissió al tronc inferior (efecte del moment de gir en l'eix vertical o longitudinal).
- La flexió i l'extensió dels membres inferiors.
- La rotació anticipada i el canvi de pesos.
- La rotació acompanyada i la distribució de pesos.

Avaluació

Per superar aquesta primera part, l'aspirant ha 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 característiques següents:

- Longitud: 250-550 metres.
- Desnivell: 80 metres.
- Terreny: irregular, amb canvi de tipus de terreny i obstacles preparats o naturals que no superin 1,2 metres

d'alçada, amb un màxim de tres obstacles.

- Distància entre portes: distància mínima de 10 metres i màxima de 15 metres.
- Nombre de portes: 20 portes com a mínim i 35 portes com a màxim.

Aquesta part ha de constar de dues mànegues, cadascuna amb traçat diferent. En la primera mànega, els i les aspirants han d'actuar 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, que es calcularà mitjançant cronòmetre electrònic.

Els i les aspirants que hagin superat aquesta part en la primera mànega no estan obligats a fer la segona: si la fan es tindrà en compte la millor de les dues.

Centres que imparteixen les modalitats d'esports d'hivern

Centres públics

- **Institut Abat Oliba**
Ctra. de Barcelona, 57
17500 Ripoll (Ripollès)
Tel.: 972 701 150
Fax: 972 702 953
- **Institut Centre d'Alt Rendiment Esportiu**
Av. de l'Alcalde Barnils, s/n
08190 Sant Cugat del Vallès
(Vallès Occidental)
Tel.: 936 753 950
Fax: 936 754 106
- **Institut de la Pobla de Segur**
Av. de Catalunya, 22
25500 La Pobla de Segur
(Pallars Jussà)
Tel.: 973 680 200
Fax: 973 660 150
- **EFTE de Grad Miei e Superior dera Val d'Aran**
Alberg era Garona
Ctra. de Vielha a Baqueira, s/n
25598 Salardú (Naut Aran)
Tel.: 973 644 595
Fax: 973 644 588

Centres privats

- **CFTE Escola Pia de Catalunya**
C. de la Immaculada, 25-35
08017 Barcelona (Barcelonès)
Tel.: 932 120 908
Fax: 932 112 704
- **CFTE Joviat**
Castellciutat
25700 La Seu d'Urgell (Alt Urgell)
Tel.: 973 351 177
Fax: 973 351 241
- **Escola Lleó XIII**
C. de Lleó XIII, 16-18-20
08022 Barcelona (Barcelonès)
Tel.: 934 175 001
Fax: 932 111 046
- **Escola Pia de Catalunya**
C. Barri d'Aragó, s/n
25520 El Pont de Suert (Alta Ribagorça)
Tel.: 973 690 830
Fax: 973 690 831