

Proves d'accés al CTEMC

Els pròxims dies **30 d'abril i 1 de maig de 2022** se celebraran les proves de selecció per entrar a formar part del Centre de Tecnificació d'Esquí de Muntanya de Catalunya (CTEMC) de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), un dels referents en l'àmbit internacional en la formació de joves esquiadors de muntanya de competició.

El període de preinscripció restarà obert fins al pròxim 28 d'abril de 2022, data màxima per rebre la documentació. Per poder accedir a les proves de selecció, els nous candidats i candidates hauran de complir i justificar els següents requisits:

- Estar en possessió del carnet federatiu FEEC modalitat D de l'any 2022.
- Tenir a 31 de desembre de 2022 una edat entre el 14 i 18 anys.
- Historial esportiu, que garanteixi un nivell d'esquí alpí mitjà/alt.
- Fotografia actual en format carnet (paper i digitalitzada).
- Certificat mèdic d'aptitud física per a l'esquí de muntanya. En cas de no presentar el document, declaració explícita de possessió d'aquest certificat.
- Per als menors de 18 anys cal autorització materna, paterna o d'un tutor legal, especificant que l'esportista posseeix un certificat mèdic d'aptitud física per a l'esquí de muntanya.

Tots els esportistes de "nou ingrés" que accedeixin a les proves hauran de fer un ingrés de 20 euros mitjançant [el gestor d'inscripció de la FEEC](#).

PROVES D'ACCÉS AL CENTRE DE TECNIFICACIÓ D'ESQUÍ DE MUNTANYA DE CATALUNYA 2022-23

Procés de selecció

Per tal de poder accedir al CTEMC cal realitzar unes proves, tant físiques com tècniques, per poder valorar el nivell inicial d'aquests esportistes de nou ingrés.

L'objectiu d'aquestes proves es assegurar un nivell mínim per tal de poder treballar en la tecnificació dels esportistes integrants els propers anys.

Descripció de les proves

Tots els esportistes de nou ingrés hauran de fer tots els testos tant tècnics com físics, els quals s'exposen a continuació.

Els esportistes que ja en formen part del centre de forma consolidada només hauran de realitzar les proves físiques i les entrevistes de diumenge.

Part tècnica

Dins d'aquesta part es realitzarà l'anàlisi de diversos gestos tècnics. Aquests seran analitzats mitjançant un recorregut en un terreny propici per cada gest de forma immediata per els tècnics del centre.

Testos

- Tram de lliscament amb pells.
- Tram de conversions
- Zona de descens sense pells per terreny no trepitjat
- Tram amb pas patinador

Es valorarà la tècnica utilitzada en diferents aspectes segons el gest tècnic analitzat.

- Posició corporal
- Treball dels esquís
- Coordinació de moviments entre tren inferior i superior.
- Efectivitat del gest tècnic.

Circuit de canvis (test estàndard de 4 canvis realitzat dues vegades seguides)
Consta dels canvis de:

- Posar pells
- Treure pells
- Posar esquís en motxilla
- Posar esquís als peus

En aquest test es valorarà el temps realitzat i la metodologia emprada.

Part física

Test vertical amb esquís (capacitat aeròbica)

- 200 metres de desnivell positiu
- Sortides individuals per temps.
- Registre de Freqüència Cardíaca (FC) a l'arribada (necessitat de portar pulsòmetre individual)

Es valorarà el temps realitzat per completar el recorregut de 200m.

Entrevista personal

- Durada de 15 min
- Amb horaris establerts per a cada esportista.
- Preguntes referents a les seves motivacions, voluntat de compromís, inquietuds i disponibilitats.

Jurat de tècnics

Pau Gómez – Director del CTEMC

Marc Pinsach – Tècnic del CTEMC

Aribau Portillo – Tècnic del CTEMC

Horari i organització de les proves

Lloc de les proves : Pàrquing de Coma-oriola. La Masella

Lloc de entrevistes i proves físiques de diumenge (El Xalet UEC. La Molina)

PLANNING PROVES ACCÈS		
	Dissabte 30 d'abril	Diumenge 1 de maig
Matí 9:30 - 14:30	Test de tècnica • Lliscament • Conversions • Descens • Pas patinador	• Entrevistes personals (integrants ja del centre) • Proves físiques de registre.
	Test de tècnica • Canvis	
	Test físic • Vertical	
Tarda 16:00 - 18:00	Entrevistes a esportistes	

En els propers dies s'acabarà de donar els detalls de la convocatòria per correu electrònic.

Material necessari

El material individual necessari per a participar en aquestes proves serà l'habitual de l'esquí de muntanya: esquís, pals, botes, casc, motxilla, arva, pala, sonda, grampons graduats correctament, pells, ulleres sol i tempesta, 2 capes tren inferior i paravent, tres capes tren superior i paravent, 2 parells de guants i gorro.

Per a més informació referent a temes administratius, us podeu posar en contacte amb la FEEC trucant al 934 120 777 o enviant un correu electrònic a adjuntdirtecnica@feec.cat.

MASSAGUE
PALAU
ANTONI -
35124505D

Firmado digitalmente por
MASSAGUE PALAU
ANTONI -
35124505D
Fecha: 2022.04.14
12:57:21 +02'00'

Antoni Massagué i Palau
Cap de l'Àrea Esportiva

Barcelona, 14 d'abril de 2022