

S'obren les inscripcions a les proves d'accés al Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya (CTCMC)

L'Àrea Esportiva de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) obre la convocatòria a les proves d'accés al Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya de Catalunya (CTCMC), que se celebraran el 3 i 4 de desembre de 2022.

Respectant el format d'edicions passades, es realitzaran les proves durant dues jornades en dues localitzacions diferents, per tal de facilitar l'afluència de joves promeses. Els i les aspirants escolliran quin dels dos dies els hi és més favorable, però serà la FEEC que, un cop tancades les inscripcions, definirà el lloc que els hi ha sigut assignat en funció de la demanda.

El dissabte 3 de desembre es realitzaran proves d'accés a Ripoll, concretament se cita als joves interessats el centre de Tecnificació Esportiva l'Avellaneda a les 9 hores del matí. Direcció: Centre Tecnificació Esportiva Avellaneda, 15700, Ripoll, Girona.

El diumenge 4 de desembre es realitzaran proves d'accés a Matadepera, concretament es cita als joves interessats al Pavelló 1 d'octubre a les 9 hores del matí. Direcció: Carrer d'Enric Genescà i Cortés, 10, 08230 Matadepera, Barcelona.

Programa "aproximat" de les proves:

9 hores Arribada al punt de trobada
9 hores - 9:30 hores Explicació i presentació del CTCMC
9:30 hores. Inici proves físiques d'accés
15 hores. Inici de les entrevistes personals individuals

*Com en edicions passades, s'intentarà agilitzar al màxim la jornada, compactant-la si és possible.

Descripció de les proves físiques:

1. Prova de multisalts laterals: Repetició del màxim de salts laterals superant una alçada de 20 cm que els subjectes puguin desenvolupar durant un minut. Valoració de la coordinació i la potència aeròbica dels aspirants.
2. Prova de velocitat: Recórrer 150 metres lineals. Valoració de la capacitat anaeròbica alàctica dels aspirants.
3. Prova específica d'ascens: Recórrer aproximadament 2-3 kilòmetres i 250 - 350 metres de desnivell positiu. Valoració de la resistència aeròbica dels aspirants.
4. Prova de descens: Descens no cronometrat d'uns 100 metres lineals, on es valorarà la tècnica de baixada dels aspirants.

Requisits i documentació necessària

- Tenir entre 15 i 20 anys a l'any 2023, havent nascut entre l'any 2003 i el 2008.
- [Formulari d'inscripció mitjançant el gestor d'inscripcions de la FEEC](#)
- Relació escrita d'un historial esportiu.
- Certificat mèdic d'aptitud física per a les curses per muntanya.
- Per als menors d'edat, autorització materna, paterna o d'un tutor legal conforme l'esportista pot realitzar les proves.

Termini i presentació de la documentació

El període d'inscripció finalitza el 30 de novembre de 2022.

MASSAGUE
PALAU ANTONI
- 35124505D

Firmado digitalmente
por MASSAGUE PALAU
ANTONI - 35124505D
Fecha: 2022.11.11
15:03:20 +01'00'

Antoni Massagué Palau
Cap de l'Àrea Esportiva

Barcelona, 11 de novembre de 2022