

PROVES D'ACCÉS AL CTEMC 2024-25

Procés de selecció

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

L'objectiu d'aquestes proves és assegurar un nivell mínim per a poder treballar en la tecnificació dels esportistes integrants els pròxims anys.

Descripció de les proves

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

Part tècnica

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

Tests de tècnica

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

Es valora 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 quatre 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 valora el temps utilitzat 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 a l'arribada (necessitat de portar pulsòmetre individual)

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

Entrevista personal

- Durada de 15 minuts
- 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: [aparcament de Coma Oriola](#), la Masella (a confirmar segons condicions).

| | Dissabte 20 d'abril |
|----------------------------|--|
| Matí 9:30 - 14:30 | Test de tècnica <ul style="list-style-type: none"> • Lliscament • Conversions • Descens • Pas patinador Test de tècnica <ul style="list-style-type: none"> • Canvis Test físic <ul style="list-style-type: none"> • Vertical |
| Tarda 16:00 - 18:00 | Entrevistes a esportistes |

En els pròxims dies s'acabaran 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, sistema ARVA, pala, sonda, grampons graduats correctament, pells, ulleres de sol i tempesta, dues capes de tren inferior i paravent, tres capes de tren superior i paravent, dos parells de guants i barret.

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