



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

Prova Específica d'Accés CF Piragüisme d'Aigües Braves (TD2)

Descripció de la prova específica d'accés al CF Piragüisme d'Aigües Braves (TD2)

Primera PROVA (Prova de circuit d'eslàlom)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Fer un recorregut d'eslàlom de 9 portes en una zona d'aigües braves de grau III en una embarcació de tipus eslàlom i aplicar les tècniques i maniobres de navegació per ambdós costats.	*El circuit té 9 portes, amb 4 remuntades, 2 per cada costat, més decalé de 3 portes, amb les portes 1 i 9 de sortida i arribada, respectivament. *El circuit s'ha de fer en un camp d'eslàlom d'aigües braves de dificultat III. *L'embarcació amb el cobrebanyera col·locat s'ha de situar per sobre de la línia de sortida que determina la porta 1. *El cronòmetre es posa en marxa al pas del palista per la porta 1. *El cronòmetre es para al pas de la porta 9. (En aquesta prova es permet una segona oportunitat.)	*S'ha fet el pas per les 9 portes de manera reglamentària, en l'ordre establert (de la primera a la novena) sense repetició i sense considerar els tocs. *S'ha fet el circuit en un temps inferior a l'establert pel demostrador incrementat en un 20%.

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !

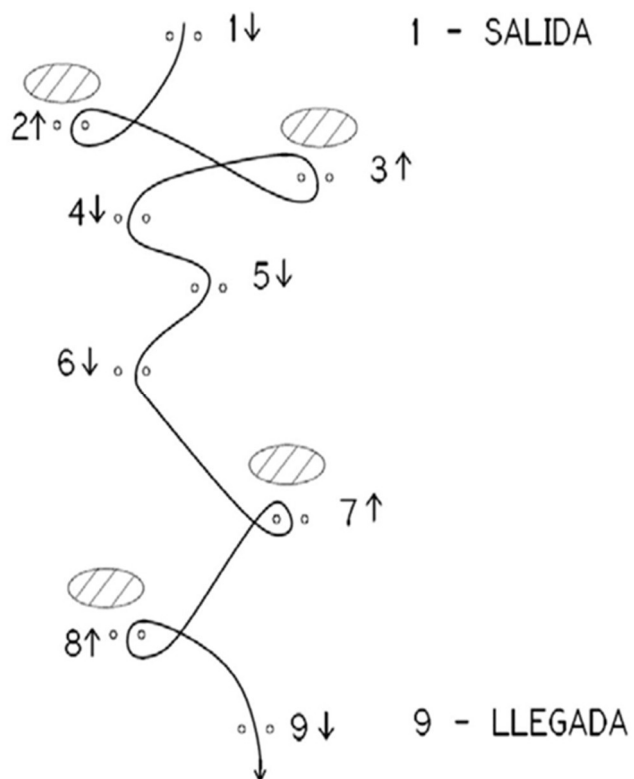




Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590



+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
[@icempallars](https://www.instagram.com/icempallars)
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

Segona PROVA (Prova d'esquimotatge)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Executar l'esquimotatge en un caiac o canoa d'eslàlom, dins d'un tram de grau II, aplicant les tècniques adequades.	*La zona d'esquimotatge és d'aigües braves amb una dificultat de grau II i està delimitada per 2 portes de 4 metres ubicades dins de vena principal del corrent i a una distància aproximada de 20 metres. *La persona aspirant s'ha de situar a la vena principal i després de superar la primera porta ha de fer el doble esquimotatge. *Finalitzat el doble esquimotatge, ha de passar per la porta de final del recorregut. *El cronòmetre s'ha de posar en marxa al pas dels palistes per la porta 1 i s'ha de parar al pas de la porta 2. *La prova s'ha de fer en caiac o canó d'eslàlom.	*S'ha fet dins de la vena principal del corrent un doble esquimotatge amb la pala. *S'ha fet el doble esquimotatge sense perdre el material o sortir de l'embarcació. *S'ha fet el doble esquimotatge dins de la zona de grau II delimitada per les dues portes. *S'ha fet el doble esquimotatge en menys de 20 segons.

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !





Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590

Tercera PROVA (Prova tècnica del triple vuit)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Controlar la trajectòria, la velocitat i el derrapatge en un camp en aigües tranquil·les, tot aplicant les tècniques de suport dinàmic i tracció orientada i demostrar la destresa per ambdós costats.	*El circuit està format per dues portes alineades, amb 8 metres de separació (mesurats des dels pals interiors) en una zona de pràctiques en aigües tranquil·les. *Des del punt de sortida es propulsa l'embarcació per arribar a la porta número 1 amb velocitat. En passar per la porta 1 s'activa el cronòmetre, es fa el pas per la porta 2 i es retorna a la porta fent una trajectòria en forma de 8. *El recorregut es fa 3 vegades i acaba en superar-se la porta 1, al final del tercer recorregut. El cronòmetre s'ha de parar quan el tors i el cap del palejador passen entre els pals pels plànols de porta. *La prova es fa en caiac o canoa eslàlom.	*S'ha aconseguit el pas per ambdues portes i s'han comptabilitzat les penalitzacions segons el reglament de la RFEP. *S'ha fet el circuit 3 vegades consecutives sense cap maniobra de frenada. *S'ha fet el circuit 3 vegades consecutives en un temps inferior a 60 segons.

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !

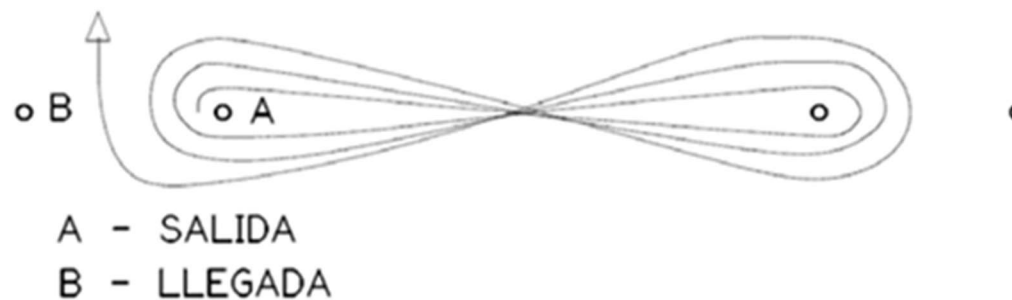




Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



Plaça de les Pobles, s/n
25500 La Pobla de Segur (Lleida)
Tel. 973 681 590



ICEMP / A

Institut Centre d'Esports de Muntanya del Pallars

+ Informació a:
icempallars@icempallars.net
Segueix-nos a l'Instagram
@icempallars
Omple el [Formulari](#) si t'interessa rebre assessorament !

