



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 CI de Piragüisme (TD1)

Descripció de la prova específica d'accés al CI de Piragüisme (TD1)

Primera PROVA (Prova d'embarcament i desembarcament per ambdues bandes)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Fer l'embarcament i el desembarcament des d'un pantalà en un caiac polivalent amb les tècniques correctes i una execució destra per ambdues bandes.	Amb el caiac polivalent a terra prop de l'aigua, fer les accions següents: • Col·locar el caiac a l'aigua a la vora del pantalà o vorera. • Pujar al caiac, adoptar la posició bàsica i començar a navegar. • Desplaçar-se 10 metres, girar 180 graus i tornar al pantalà o vorera. • Desembarcar per l'altra banda del caiac.	*S'ha col·locat el caiac a l'aigua, flotant, paral·lel al pantalà o vorera, sense colpejar-lo. *S'han fet les accions d'embarcament sense desequilibris ni separació del pantalà o vorera fent servir els braços i la pala com a triangle de fixació i estabilització. *S'ha demostrat l'embarcament, la posada en marxa, la frenada i el desembarcament sense bolcar ni que entri aigua al caiac. *S'ha fet el desplaçament de la piragua des de la posició bàsica de paleig.

+ 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

Segona PROVA (Prova d'autorescat després del bolcat en caiac polivalent)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Portar a terme el bolcat, la sortida i el reembarcament des de l'aigua en un caiac polivalent sense suport en el fons tornant a una situació estable sobre el caiac polivalent.	Amb el caiac flotant en aigües profundes: • Bolcar i sortir completament del caiac. • Reembarcar des de l'aigua i recuperar tot el material.	*S'ha bolcat el caiac a l'aigua i se n'ha sortit completament. *S'ha fet la volta a la piragua minimitzant l'entrada d'aigua (l'aigua que ha entrat ha de permetre mantenir el caiac flotant amb el palista reembarcat). *S'ha reembarcat sense suport a terra, s'ha recuperat la pala i s'ha adoptat una posició bàsica de paleig estable sobre si mateix. *S'ha recuperat tot el material.

+ 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 de navegació i domini de paleig)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Maniobrar amb un caiac polivalent i navegar en totes les direccions, tot fent girs mitjançant l'ús de tècniques adequades.	Des de la posició de sortida en el centre del rombe (veure croquis de pàgina següent), cal fer, de forma continua i respectant l'ordre establert, els palejos següents: • Endavant, frenada i toc de boia <a> amb proa. • Enrere, frenada i toc de boia amb popa. • Diagonal, toc de boia <d> amb banda dreta. • Lateral esquerre, toc de boia <c> amb banda esquerra. • Lateral dret, toc de boia <d> amb banda dreta. • Diagonal endavant i gir a la dreta al voltant de la boia <a>. • Diagonal endavant i gir a l'esquerra, al voltant de la boia . • Paleig endavant fins a la meta.	*S'han fet les accions de paleig endavant, enrere i frenada amb precisió. *S'han fet les accions d'aproximació lateral per ambdues bandes mantenint un avançament continu i l'orientació de la piragua. *S'han fet les maniobres de gir en ambdós sentits amb eficàcia. *S'han demostrat els moviments i les accions exigits en el temps límit establert (0 segons).

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

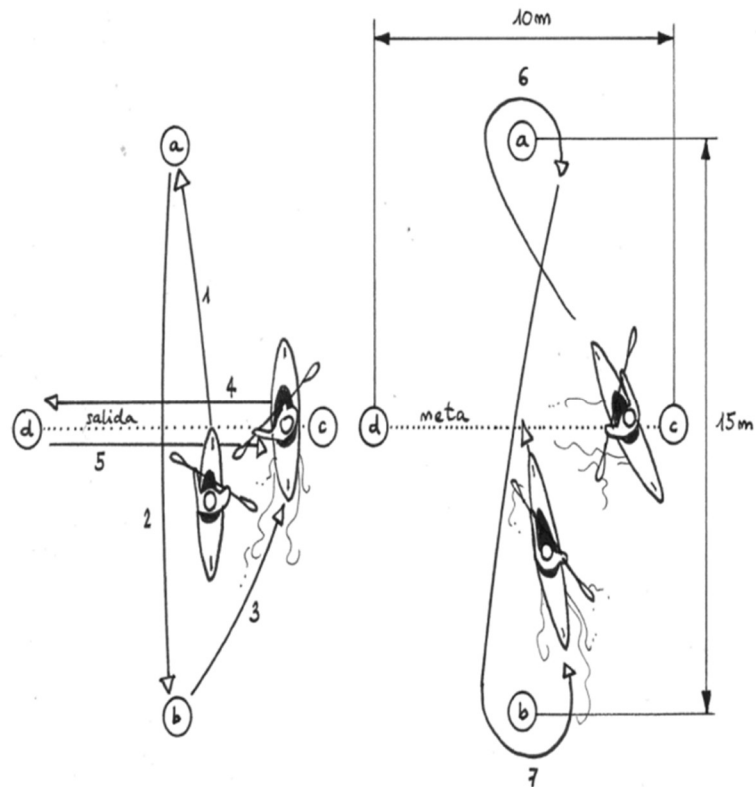




Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



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



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



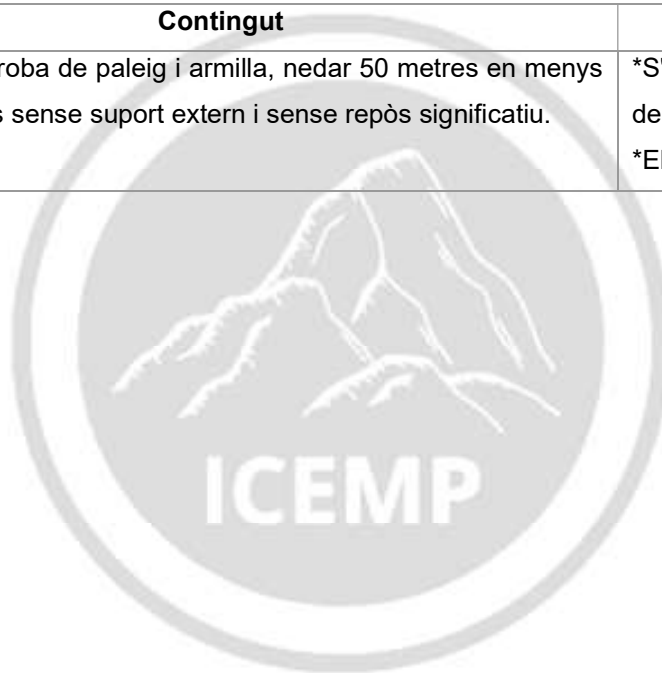


Generalitat de Catalunya
**Departament d'Educació
i Formació Professional**
**Institut Centre d'Esports
de Muntanya del Pallars**



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

Quarta PROVA (Prova de domini bàsic de la natació)		
Objectiu	Contingut	Valoració
Nedar amb roba de paleig i armilla i aplicar amb eficàcia tècniques de natació.	Equipat amb roba de paleig i armilla, nedar 50 metres en menys de dos minuts sense suport extern i sense repòs significatiu.	*S'ha recorregut la distància sense suport extern i de manera continuada. *El recorregut s'ha fet en menys de 2 minuts.



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

