

## **Centre de Tecnificació d'Esquí de Muntanya de Catalunya (CTEMC)**

Els propers dies **22 i 23 d'abril de 2023** es celebraran les proves de selecció per entrar a formar part del Centre de Tecnificació d'Esquí de Muntanya de Catalunya de la FEEC (CTEMC), un dels referents a nivell internacional en la formació de joves esquiadors de muntanya de competició.

El període de preinscripció restarà obert fins al proper 21 d'abril de 2023, data màxima per rebre la documentació. Per accedir a les proves de selecció els nous candidats i candidates hauran de complir i justificar els següents requisits:

- Està en possessió del carnet federatiu FEEC modalitat D de l'any 2023.
- Tenir a 31 de desembre de 2023 de 14 a 18 anys.
- Historial esportiu, que garanteixi un nivell d'esquí alpí, mig/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 (enllaç), i enviar la documentació requerida a l'Àrea Tècnica de la FEEC per correu electrònic a **[adjuntdir-tecnica@feec.cat](mailto:adjuntdir-tecnica@feec.cat)** abans del 21 d'abril de 2023.

**Antoni Massagué i Palau**

Cap de l'Àrea Esportiva

Barcelona, 11 d'abril de 2023

## **PROVES D'ACCÈS AL CENTRE DE TECNIFICACIÓ DE CATALUNYA 2023-24**

### **Procès 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 tècnic 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 entrevistes de diumenge.

### **Part tècnica**

Dins d'aquesta part es realitzarà l'anàlisi de diversos gestos tècnics. Aquests seràn 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 valora la tècnica utilitzada en diferents aspectes segons el gest tècnic analitzat.

- Posició corporal
- Treball dels esquis
- 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 valora 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 FC a l'arribada. ( necessitat de portar pulsòmetre individual)

Es valora 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 ( a confirmar segons condicions)

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

<b>PLANNING PROVES ACCÈS</b>		
	<b>Dissabte 22 d'abril</b>	<b>Diumenge 23 d'abril</b>
<b>Matí 9:30 - 14:30</b>	Test de tècnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lliscament</li> <li>• Conversions</li> <li>• Descens</li> <li>• Pas patinador</li> </ul> Test de tècnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Canvis</li> </ul> Test físic <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevistes personals (integrants ja del centre)</li> <li>• Proves físiques de registre.</li> </ul>
<b>Tarda 16:00 - 18:00</b>	Entrevistes a esportistes	

En els propers dies s'acabarà de donar els detalls de 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 al telèfon 934 120 777 o enviar un correu electrònic a [adjuntdirtecnica@feec.cat](mailto:adjuntdirtecnica@feec.cat).