

PRUEBA DE DESCENSO ESQUIANDO

1.-Descripción de las pruebas.

- a) Descender esquiando por una pendiente, con nieve, preferiblemente compacta dura, de una longitud mínima de 150 metros y con una inclinación media de 30°, realizando virajes en paralelo extensión-flexión.
- b) Descender esquiando por una pendiente, con nieve preferiblemente no compacta, de una longitud mínima de 150 metros, con una inclinación media de 30°, de superficie irregular, realizando virajes adaptados a las condiciones de nieve durante la prueba.

2.-Material que debe aportar el aspirante para esta prueba.

- Ropa adecuada para practicar el esquí de montaña adecuadas a las condiciones meteorológicas dadas.
- Calzado adecuado: botas de esquí de montaña.
- Mochila con capacidad suficiente para el equipo personal.
- Equipo completo de esquí de montaña (con fijaciones específicas, bastones, pieles y cuchillas).
- Un piolet clásico.
- Crampones técnicos con antiboot.
- Equipo completo para avalanchas (Arva, sonda, pala).
- Bebida y comida
- Botiquín individual
- Protección solar y para el frío.
- Brújula
- Frontal
- Casco

Nota: el material especificado tiene que ser homologado.

J.-Criterios de valoración y especificaciones:

La prueba quedará superada cuando el aspirante haya finalizado los dos descensos esquiando, con seguridad y ejecutando correctamente el gesto técnico correspondiente.

Valoración técnica:

Control y ritmo durante el descenso: el aspirante tiene control de la velocidad y mantiene el ritmo durante el descenso.

Técnica de descenso: el aspirante realiza el tipo de viraje que más se adapta a la nieve y al terreno durante la prueba.

Posición: el aspirante mantiene y corrige la posición fundamental ante los cambios de tipo de nieve y los virajes.

4.-Recomendaciones y orientaciones para el aspirante.

- ✓ Material obligatorio: piolet, crampones, casco, arva, pala, sonda y sistema de frenado de los esquís (frenos o correas) son obligatorios para poder realizar la prueba.
- ✓ El casco es obligatorio utilizarlo durante todo el recorrido.
- ✓ Las caídas se tendrán en cuenta, aunque no son excluyentes. En cualquier caso, se consideran como graves las caídas que se produzcan en zonas de peligro evidente y como consecuencia de una elevada pérdida de control por parte del aspirante.