

## Prueba de acceso al nivel 1 de Esquí de Fondo

Características de la prueba definidas en el Real Decreto 319/2000, de 3 de marzo, Anexo II:

**1. Primera parte:** el objetivo de los ejercicios de esta primera parte es valorar la condición física de las personas aspirantes.

**a) Circuito 1:** Empleando la técnica clásica, completar en el tiempo establecido por el tribunal un circuito que reúna las siguientes características:

	Hombres	Mujeres
<b>Longitud:</b>	10 km	5 km
<b>HD</b> (Diferencia de altura entre los puntos de mayor y menor altitud del recorrido):	100 a 150 m	50 a 100 m
<b>MM</b> (Diferencia máxima de una sola subida, que puede ser interrumpida por una parte llana):	40 a 50 m	20 a 30 m
<b>MT</b> (Ascenso total realizado a lo largo del recorrido):	200 a 250 m	100 a 150 m

**b) Circuito 2:** Empleando la técnica de patinador, completar en el tiempo establecido por el tribunal un circuito que reúna las siguientes características:

	Hombres	Mujeres
<b>Longitud:</b>	15 km	10 km
<b>HD</b> (Diferencia de altura entre los puntos de mayor y menor altitud del recorrido):	150 a 200 m	100 a 150 m
<b>MM</b> (Diferencia máxima de una sola subida, que puede ser interrumpida por una parte llana):	60 a 70 m	40 a 50 m
<b>MT</b> (Ascenso total realizado a lo largo del recorrido):	300 a 350 m	200 a 250 m

**2. Segunda parte:** El objetivo de los ejercicios de esta segunda parte es valorar en las personas aspirantes el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

**a) Ejercicio 1:** Con técnica clásica, utilizando al menos paso alternativo, impulso con un paso e impulso simultáneo, completar un recorrido trazado sobre terreno variado que reúna las siguientes características:

<b>Longitud:</b>	400-600 metros
<b>Desnivel:</b>	10 a 20 metros
<b>Nieve:</b>	compactada con una o doble huella
<b>Terreno</b> variado en proporción aproximada de un 33 por ciento de terreno llano, 33 por ciento de subida y 33 por ciento de bajada	

**b) Ejercicio 2:** Con técnica de patinador, utilizando al menos paso 2-1 asimétrico, paso 1-1 alternativo, paso 2-1 y paso patinador sin bastones, completar un recorrido trazado sobre terreno variado que reúna las siguientes características:

<b>Longitud:</b>	400-600 metros
<b>Desnivel:</b>	10 a 20 metros
<b>Nieve:</b>	compactada sin huellas
<b>Terreno</b> variado en proporción aproximada de un 33 por ciento de terreno llano, 33 por ciento de subida y 33 por ciento de bajada	

**c) Ejercicio 3:** Realizar una bajada libre efectuando virajes en cuña, viraje fundamental y viraje en paralelo sobre una pista con las siguientes características:

<b>Longitud:</b>	200-300 metros
<b>Desnivel:</b>	20 a 30 metros
<b>Nieve:</b>	compactada
<b>Terreno</b> liso con al menos un cambio de pendiente	