
Nombre

Esquí de fondo



1. Hacer una lista y describir las principales características, calidades y el tamaño de los siguientes equipos de esquí de fondo: *(Completar el Cartel #1)*

- a. Esquí (tanto los que se enceran y los no se enceran)
- b. Fijación de la bota
- c. Botas
- d. Palos

2. Describir y demostrar cómo los artículos anteriores se prepararán para el uso y el cuidado que se la dan tanto en el campo como durante fuera de temporada. *(Completar el Cartel #2)*

3. ¿Qué consideración debe hacerse al seleccionar la ropa que debe usar mientras se hace esquí de fondo?

¿Qué características tendría que buscar a la hora de seleccionar un paquete para un viaje de esquí?

4. Demostrar correctamente las siguientes técnicas de esquiar:

- a. Zancadas plana con una buena patada, adquisición y la forma
- b. Movimiento con un solo palo, el cambio y con los dos palos
- c. Por el lado subiendo y bajando pendientes
- d. Subiendo la pendiente estilo *Herringbone*
- e. Atravesar al lado subiendo la pendiente con zancadas de vuelta
- f. Escalada de pendiente hacia arriba
- g. Descenso recto corriendo bajo control, en pendiente de 20 grados (schuss)
- h. Moviéndose bajando la pendiente
- i. Arando nieve para frenar la velocidad y detenerse
- j. Sentado de espalda deteniéndose

5. Explicar los propósitos de encerar.

Nombre _____

Explicar brevemente la necesidad de diferentes ceras para diferentes clases de nieves y temperaturas.

6. Explicar las precauciones básicas de seguridad a seguir en el esquí de fondo.

7. Conocer y explicar las normas de conducta oficiales nacionales de esquí de fondo.

8. Demostrar capacidad de esquiar de la siguiente manera:

a. Tomar 3 senderos de 4.5 kilómetros separados con otro individuo. Si es posible, tener diferentes condiciones de nieve.

| | Fechas | Otro individuo |
|----|--------|----------------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |

b. Tomar un viaje de 16 kilómetros en diversos terrenos.

Fecha del viaje _____

c. Durante todos los recorridos es necesario llevar el equipo (de seguridad) y usar ropa adecuada para las condiciones demostrando la capacidad de mantener su propia temperatura corporal, sequedad y condición.

Fecha completada: _____ Instructor/asesor: _____

Esquí de fondo – Cartel #1

| <i>Artículo</i> | <i>Características</i> | <i>Cualidades</i> | <i>Tamaño</i> |
|---------------------|------------------------|-------------------|---------------|
| Esquís para encerar | | | |
| Esquís sin encerar | | | |
| Fijación | | | |
| Zapatos | | | |
| Palos | | | |

Esquí de fondo – Cartel #2

| <i>Artículo</i> | <i>Preparación para el uso y cuidado en el campo</i> | <i>Preparación para el uso y cuidado fuera de la temporada</i> | <i>Demostrado</i> |
|--------------------|--|--|-------------------|
| Esquí para encerar | | | |
| Esquí sin encerar | | | |
| Fijación | | | |
| Zapatos | | | |
| Palos | | | |