



## Esquí de fondo

1. Enumerar y describir las principales características, calidades y el tamaño de los siguientes equipos de esquí de fondo:
  - a. Esquís (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 les da tanto en el campo como durante fuera de temporada.
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 los 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. Explicar brevemente la necesidad de diferentes ceras para diferentes tipos de nieves y temperaturas.
6. Explicar las precauciones de seguridad básicas 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 tres senderos de tres millas separados con otro individuo. Si es posible tenga diferentes condiciones de nieve.
  - b. Tome un viaje de diez millas en diversos terrenos.
  - 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.

### Nivel de destreza 2

Especialidad original 1986