

Proves d'accés al Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya de Catalunya (CTCMC)

L'Àrea Esportiva de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) obre la convocatòria a les **proves d'accés al Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya de Catalunya (CTCMC)** que se celebraran el **2 de desembre de 2023**. Enguany, les proves es realitzaran durant un únic dia i en una sola ubicació.

El dissabte 2 de desembre es duran a terme les proves d'accés a Ripoll. Concretament, se cita als i les joves esportistes al [Centre de Tecnificació Esportiva l'Avellaneda](#) a les 9 h.

Programa **aproximat** de les proves:

- 9 h – Arribada al punt de trobada
- 9-9.30 h – Explicació i presentació del CTCMC
- 9.30 h – Inici de les proves físiques d'accés
- 15 h – Inici de les entrevistes personals individuals

Com en edicions anteriors, s'intentarà agilitzar al màxim la jornada compactant-la si és possible.

Descripció de les proves físiques:

1. Prova de multisalts laterals: repetició del màxim de salts laterals superant una alçada de 20 cm que els subjectes puguin desenvolupar durant un minut. Valoració de la coordinació i la potència aeròbica dels aspirants.
2. Prova de velocitat: recórrer 150 metres lineals. Valoració de la capacitat anaeròbica làctica dels aspirants.
3. Prova específica d'ascens: recórrer aproximadament 2-3 kilòmetres i 250-350 metres de desnivell positiu. Valoració de la resistència aeròbica dels aspirants.
4. Prova de descens: descens no cronometrat d'uns 100 metres lineals on es valorarà la tècnica de baixada dels aspirants.



Requisits i documentació necessària

- Tenir entre 15 i 20 anys a l'any 2024, havent nascut entre l'any 2004 i el 2009.
- **Formulari d'inscripció** mitjançant el [gestor d'inscripcions de la FEEC](#).
- Relació escrita d'un historial esportiu.
- Certificat mèdic d'aptitud física per a les curses per muntanya.
- Per als menors d'edat, autorització materna, paterna o d'un tutor legal assegurant que l'esportista pot realitzar les proves.

Termini i presentació de la documentació

El període d'inscripció finalitza el 29 de novembre de 2023.

Antoni Massagué Palau

Cap de l'Àrea Esportiva

Barcelona, 31 d'octubre de 2023