PROGRAMA DEPORTIVO PARA SELECCIÓN NIVELES 1, 2 Y 3

2 pruebas: Slalom - Resistencia

SLALOM

El Slalom será efectuado en traje de HA idéntico al que utilizará para la parte técnica

Descripción

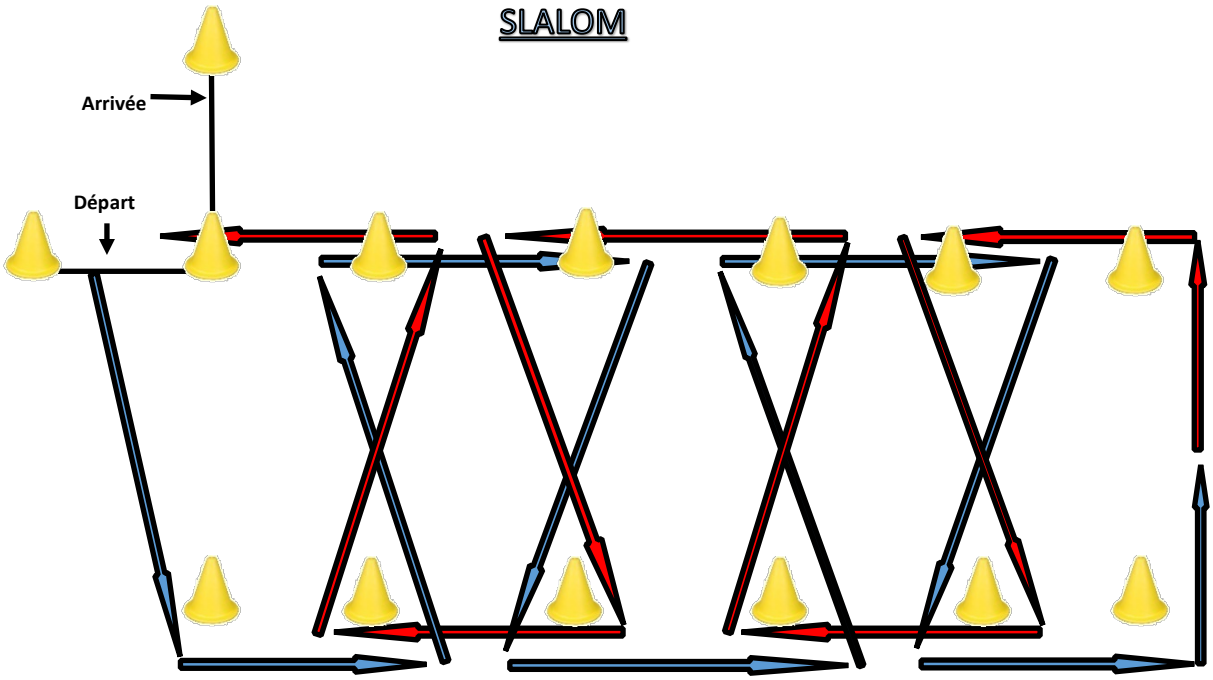
El slalom mide un total de 200 metros ida y regreso, 50m de longitud y 10m de ancho

14 conos son necesarios para el trazado del slalom. 12 conos para el recorrido, 2 para la salida y llegada. t.

Estos deberán estar espaciados a 10m en el sentido de lo largo y 10m en el sentido de lo ancho.

Durante el recorrido del HA, a cada ángulo del slalom, es obligatorio de pasar por el exterior del cono

Esquema



Légende : Flèches bleus = Aller Flèches rouges = Retour

Puntuaciones (consideradas para mujeres = - 10'')

Puntuación Slalom			
Tiempo	**Puntos**	**Tiempo**	**Puntos**
50''	20	1'12	9
52''	19	1'14	8
54''	18	1'16	7
56''	17	1'18	6
58''	16	1'20	5
1'	15	1'22	4
1'02	14	1'24	3
1'04	13	1'26	2
1'06	12	1'28	1
1'08	11	1'30	0
1'10	10		

RESISTENCIA

Descripción

El Participante deberá correr durante 6 min en ropa deportiva.

La distancia recorrida durante el tiempo impartido será considerada para la puntuación

Puntuación (tomado en cuenta para las mujeres = -100m)

Barème Endurance			
Distancia	**Puntos**	**Distancia**	**Puntos**
1800	20	1250	9
1750	19	1200	8
1700	18	1150	7
1650	17	1100	6
1600	16	1050	5
1550	15	1000	4
1500	14	950	3
1450	13	900	2
1400	12	850	1
1350	11	800	0
1300	10		