



FEDERACIÓ CATALANA  
D'ESQUÍ NÀUTIC



***l'esquí nàutic pas a pas***

# Dades personals

Nom

---

Cognoms

---

Data de naixement

---

Domicili

---

Ciutat

CP

---

País

---

Targeta federativa núm.

---



FEDERACIÓ CATALANA  
D'ESQUÍ NÀUTIC

# Presentació

L'esquí nàutic és un esport divertit i ple d'emocions que viuràs des del primer dia. Apren a lliscar damunt de l'aigua amb naturalitat, decobreix-ne la tècnica i les normes. Fes-ho amb companyia dels teus amics, de d'altres nens i nenes de la teva edat i aconseguiràs resultats sorprenents.

Aquest llibret et servirà per anotar els teus progressos, t'ajudarà a superar noves marques, sabràs quan, a on i amb qui ho has aconseguit. En definitiva, serà el testimoni del teu aprenentatge en l'esquí nàutic.

Endavant!

Albert Camprubí  
President

# L'eslàlom

A l'hora d'iniciar-se amb la tècnica de l'eslàlom hi ha uns passos previs:

- sortir de l'aigua amb 2 esquís
- aprendre a travessar l'estela que fa la barca
- equilibri sobre 1 peu
- deixar anar 1 esquí
- sortir de l'aigua amb 1 esquí

El camp de l'eslàlom és compost per 12 boies de passadís per on passarà la barca i per 6 boies d'esquiador situades a banda i banda d'aquest passadís. A més a més hi ha una porta d'entrada i una de sortida. L'esquiador ha de passar entre les dues primeres boies del camp de l'eslàlom, la porta d'entrada, i després ha de girar les sis boies d'esquiador donant per vàlida la passada, un cop ha passat entre les dues últimes boies de la porta de sortida.

La dificultat va augmentant amb la velocitat de la barca. Per a la primera passada l'esquiador elegeix la seva velocitat d'inici. Un cop l'esquiador fa la primera passada completa, s'augmenta la velocitat de 3 km/h i així successivament. La velocitat màxima és de 55 km/h per a les dones i 58 Km/h per als homes.

Si un esquiador realitza la passada completa a la màxima velocitat autoritzada, s'augmenta la dificultat retallant la corda i seguint la seqüència següent: 18,25m (llargada inicial de la corda), 16m, 14,25m, 13m, 12m, 11,25m, 10,75m i 10,25m. Per distingir les llargades de la corda, es diferencia uns metres als altres amb diferents colors de corda.



# Les figures

La fita d'aquesta disciplina és realitzar el nombre més gran de figures en dues passades de vint segons cadascuna. Les figures són costoses en funció de la seva dificultat i a cada figura li correspon un nombre de punts. Hi ha unes figures que es fan amb la corda a la mà i d'altres amb la corda al peu. Aquestes tenen més dificultat.

En competició, els esquiadors acostumen a fer una passada amb la corda a la mà i l'altra amb la corda al peu. Abans d'iniciar una competició, cada esquiador ha de lliurar al jurat un full on hi marcarà totes les figures que realitzarà en cada passada. Aquest full és el programa que és el que realitzarà en la competició. No es poden repetir figures i per tal de poder puntuar, han de realitzar-se amb la mateixa seqüència

L'esquí de figures és més curt i més ample que l'esquí de l'eslàlom i el peu es col·loca de través, per facilitar la posició i els girs. La corda medeix entre 12 i 13 metres, segons la conveniència de cada esquiador i el palonier ha de tenir una cinta perquè l'esquiador pugui posar dins el peu per realitzar les figures corda-peu.

Per fer les figures corda-peu, a la barca s'instal·la un sistema anomenat "realise" que permeti desenganxar la corda del màstil, en el cas que l'esquiador caigui a l'aigua.



Les figures estan classificades en diferents categories:

Els girs sense onada que són aquells que es fan lliscant sobre l'aigua i es giren  $90^\circ$  (derrapatge),  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ... Són les figures més simples.

Els girs a l'onada que es fan saltant.

L'esquí ha d'estar completament fora de l'aigua mentre dura el gir. Els millors figuristes arriben a girar dues voltes en l'aire ( $720^\circ$ ).

Els "steps". Mentre es fa el gir, l'esquiador passa el peu per damunt de la corda. Perquè la figura sigui vàlida, el peu no pot tocar mai la corda. Es poden fer lliscant sobre l'aigua o saltant sobre l'onada.

Els mortals. Aquestes figures són les més dificultoses i es poden realitzar salts morts endavant, endarrera... Els millors figuristes poden fer-ne 5 o 6 en una passada.



# Els salts

Els salts, és sens dubte, la disciplina més espectacular. Es necessita un perfecte sentit de l'equilibri a la vegada sobre l'aigua i en l'aire, i és necessita sobretot, una perfecta tècnica.

En la competició, cada esquiador disposa de tres temptatives per realitzar el salt el més llarg possible. La velocitat d'arribada al trampolí, l'impuls i la posició durant la fase del vol, condicionen la millor marca. Els millors especialistes realitzen salts de més de setanta metres.

La llargada dels esquís varia entre 1,80 i 2,20 metres. Són estudiats per permetre una màxima acceleració cap al trampolí (els millors esquiadors arriben a la base del trampolí a velocitats al voltant dels 120 Km/h...) i deuen igualment tenir, una excel·lent posició aerodinàmica. La llargada de la corda és fixada a 23m.

Per practicar els salts és necessari utilitzar un casc i a partir d'un cert nivell, s'utilitza "l'armsling" que és un cinturó que permet a l'esquiador mantenir el seu braç enganxat al cos per guanyar seguretat.

## Amb 2 esquís

	Data	Escola	Monitor
<input type="checkbox"/> Sortir de l'aigua	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Aguantar darrera de l'embarcació i creuar l'estela	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Girar les boies de l'eslàlom petit	_____	_____	_____

Anota les teves impressions

---

---

---

---

## Amb monoesquí

	Data	Escola	Monitor
<input type="checkbox"/> Sortir de l'aigua	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Aguantar darrera de l'embarcació i creuar l'estela	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Girar les boies de l'eslàlom petit	_____	_____	_____

Anota les teves impressions

---

---

---

---

# Amb monoesquí a l'eslàlom

	Data	Escola	Monitor
<input type="checkbox"/> Eslàlom a 28 km/h	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Eslàlom a 31 km/h	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Eslàlom a 34 km/h	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Eslàlom a 37 km/h	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Eslàlom a 40 km/h	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Eslàlom a 43 km/h	_____	_____	_____

Anota les teves impressions

---

---

---

## Amb 2 esquis de figures

	Data	Escola	Monitor
<input type="checkbox"/> Derrapatge	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Derrapatge revers	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180°	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180° revers	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 360°	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 360° revers	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180° onada	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180° onada revers	_____	_____	_____

Anota les teves impressions

---

---

---

## Amb monoesquí de figures

	Data	Escola	Monitor
<input type="checkbox"/> Derrapatge	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> Derrapatge revers	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180°	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180° revers	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 360°	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 360° revers	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180° onada	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> 180° onada revers	_____	_____	_____

Anota les teves impressions

---

---

---

## Amb els esquis de salts

	Data	Escola	Monitor
<input type="checkbox"/> - 8 metres	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> De 8 a 10 metres	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> De 10 a 12 metres	_____	_____	_____
<input type="checkbox"/> De 12 a 15 metres	_____	_____	_____

Anota les teves impressions

---

---

---

---

# Els signes en l'esquí nàutic

La comunicació té un paper important en l'esquí nàutic. El monitor o el pilot de l'embarcació necessita comunicar, a l'esquiador que porta al darrera, pràcticament totes les accions que està fent o farà. Ha d'informar si farà un gir, quina direcció segueix, si hi ha onades... L'esquiador, a la vegada, també ha de comunicar-se amb el monitor o pilot per informar-lo de la velocitat que vol o bé si vol descansar o si vol parar.

Per tal de poder transmetre tots aquests missatges, i a causa de la distància, hi ha establert un codi compost per un seguit de signes visuals que són interpretats tant pel pilot com per l'esquiador. Així aquests signes són:



1. Més velocitat: Amb el dit polze mirant amunt significa augmentar la velocitat.

2.- Menys velocitat: Amb el dit polze mirant avall, significa disminuir la velocitat.



3. Girar: Quan l'esquiador o el pilot volen que l'embarcació giri, fan un moviment giratori amb el dit, aixecant el braç per damunt del cap.





4. Tornar al lloc de sortida: Col·locant la mà al cap significa que l'esquiador ja en té prou i vol tornar cap al lloc de sortida.

5. Parada: Amb la mà al coll significa que l'esquiador desitja parar un moment, sigui per descansar o bé per comunicar-se amb el pilot.



6.- Correcte: Quan la velocitat és correcte l'esquiador fa un senyal amb la mà davant del pit.

7. Estic a punt: Després d'una caiguda, quan torna a estar a punt per sortir de l'aigua, l'esquiador comunica al pilot que ja està apunt fent un gest amb el cap.

...És bo doncs, conèixer aquests símbols que moltes vegades veiem que es fan, per tal de descobrir el llenguatge que parlen tots aquells practicants de l'esquí nàutic.

# Els telèfons dels meus amics de l'esquí

Nom

Tel.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

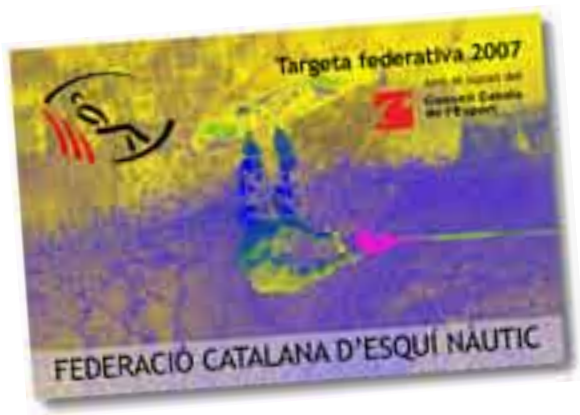
---

---

---

---

# La targeta federativa



## **FEDERA'T**

- **T'oferim tota la informació d'esquí nàutic.**
- **Cursets d'iniciació.**
- **Programes de formació de tècnics.**
- **Podràs participar en les competicions oficials.**
- **Tindràs una assegurança amb més de 30 centres concertats.**
- **Podràs comprar material d'esquí nàutic amb descomptes especials.**
- **És la millor manera de donar suport a l'esquí nàutic.**

***Tenim diferents tipus de llicència. Tria la teva.***



FEDERACIÓ CATALANA D'ESQUÍ NÀUTIC  
Rambla Guipúzcoa, 23-25, 5è B, 08018 Barcelona  
Tel. 93 330 47 24, Fax 93 339 70 50  
[www.esquinautic.org](http://www.esquinautic.org)  
e-mail: [esquinautic@esquinautic.org](mailto:esquinautic@esquinautic.org)

Amb el suport de

