



Nivel	Año	Institución de origen
2	1986	División Norteamericana

REQUISITOS:

- Hacer una lista y describir las principales características, calidades y el tamaño de los siguientes equipos de esquí de fondo:
 - Esquís (tanto los que se enceran y los no se enceran)
 - Fijación de la bota
 - Botas
 - Palos
- 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.
- ¿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?
- Demostrar correctamente las siguientes técnicas de esquiar:
 - Zancadas plana con una buena patada, adquisición y la forma
 - Movimiento con un solo palo, el cambio y con los dos palos
 - Por el lado subiendo y bajando pendientes
 - Subiendo la pendiente estilo Herringbone
 - Atravesar al lado subiendo la pendiente con zancadas de vuelta
 - Escalada de pendiente hacia arriba
 - Descenso recto corriendo bajo control, en pendiente de 20 grados (schuss)
 - Moviéndose bajando la pendiente
 - Arando nieve para frenar la velocidad y detenerse
 - Sentado de espalda deteniéndose
- Explicar los propósitos de encerar. Explicar brevemente la necesidad de diferentes ceras para diferentes clases de nieves y temperaturas.
- Explicar las precauciones básicas de seguridad a seguir en el esquí de fondo.
- Conocer y explicar las normas de conducta oficiales nacionales de esquí de fondo.
- Demostrar capacidad de esquiar de la siguiente manera:
 - Tomar 3 senderos de 4.5 kilómetros separados con otro individuo. Si es posible, tener diferentes condiciones de nieve.
 - Tomar un viaje de 16 kilómetros en diversos terrenos.
 - 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.