

CRITERIOS DE ACCESO Y PERMANENCIA EN EQUIPO NACIONAL FONDO

1.1 Criterios de acceso al Equipo Nacional RFEDI

CATEGORÍA	AÑO DE NACIMIENTO	CRITERIO	Resultados
U20	2008	TOP 35 YOB e inferiores	2x TOP20 FESA
	2007		
U23	2006	TOP 30 YOB e inferiores	2x TOP15 FESA
	2005	TOP 30 YOB e inferiores	2x TOP15 FESA
	2004	TOP 30 YOB e inferiores	2x TOP10 FESA
	2003	TOP 25 YOB e inferiores	
ABSOLUTA	2002 y anteriores	TOP 20 YOB e inferiores	

Nota: En "Criterio", YOB (Year of birth) es el año de nacimiento del deportista y se refiere a la clasificación dentro del ranking mundial FIS (FIS Rank) de su edad y más jóvenes.

- Los resultados obtenidos en las pruebas FIS se tendrán en cuenta a criterio técnico.

1.2 Criterios de permanencia en el Equipo Nacional RFEDI

CATEGORÍA	CRITERIO					
	FIS rank	WJC *Prueba individual	FESA CUP Final Rank	FESA CUP 2 prueba	WSC o JJOO *Prueba individual	WC 2 PRUEBA
U20	Top 40 YOB e inferiores	TOP 30	TOP 15	TOP 15	TOP 30	TOP 45
U23	Top 30 YOB e inferiores	TOP 20	TOP 20	TOP 20	TOP 30	TOP 35
Absoluta	Top 20 YOB e inferiores		TOP 10	TOP 10	TOP 25	TOP 30

Nota: En "Criterio", YOB (Year of birth) es el año de nacimiento del deportista y se refiere a la clasificación dentro del ranking mundial FIS (FIS Rank) de su edad y más jóvenes.

CRITERIOS FISIOLÓGICOS Y CONDICIONALES DE SELECCIÓN PARA EENN DE ESQUÍ DE FONDO

Las demandas del esquí de fondo son principalmente la capacidad de rendir en la vía aeróbica y anaeróbica y además de una aplicación de fuerza alta tanto del miembro inferior como superior.

1.- RESISTENCIA

El valor de mayor evidencia soporta de mejora del rendimiento aeróbico es el VO₂max, por lo que pensamos que un valor elevado de vo₂max garantizará tanto el rendimiento esperado para pertenecer a un equipo nacional como para tolerar las cargas a las que los deportistas se van a enfrentar.

Los valores mínimos serán:

Hombres: Por encima de 69 ml/kg/min de Vo₂max realizando el test en carrera a pie o rollerski.

Mujeres: Por encima de 60 ml/kg/min Vo₂max realizando el test en carrera a pie o rollerski.

Los umbrales tanto el VT1 como el VT2 son valores que determinan el potencial de un deportista. Cuanto más desplazados estén a la derecha la curva de vo₂max, obtendremos un mejor rendimiento en pruebas de duración estimada entre 10 y 30 min.

Los porcentajes del vo₂max donde tienen que estar esos umbrales serán:

Hombres	Mujeres
VT1: + del 75% del vo ₂ max.	VT1: + del 72% del vo ₂ max.
VT2: + del 87% del vo ₂ max	VT2: + del 85% del vo ₂ max.

2.- FUERZA

Los valores de fuerza medidos con encoder lineal y las estimaciones del RM serán:

HOMBRES:

IFR 1RM estimado Sentadilla de 1.7 del peso corporal
Velocidad sentadilla 1m/s del 1.0 del peso corporal
Salto CMJ ISR 0,6 del peso corporal
Perdida 2 piernas a 1 pierna 10-15% sobre peso 1m/s
IFR 1RM estimado Press banca de 1.0 del peso corporal
IFR 1RM estimado Remo tumbado de 1.0 del peso corporal

MUJERES:

IFR 1RM estimado Sentadilla de 1.3 del peso corporal
Velocidad sentadilla 1m/s del 1.0 del peso corporal
Salto CMJ ISR 0,5 del peso corporal
Perdida 2 piernas a 1 pierna 10-15% sobre peso 1m/s
IFR 1RM estimado Press banca de 0.8 del peso corporal
IFR 1RM estimado Remo tumbado de 0.8 del peso corporal