

PRUEBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO PARA EL ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE TÉCNICOS DEPORTIVOS DE LOS DEPORTES DE INVIERNO

Objetivos

Las pruebas de carácter específico para el acceso a las enseñanzas de las especialidades de los Deportes de Invierno tienen por objetivo que los aspirantes demuestren poseer la condición física y las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

Enseñanzas de Esquí Alpino

Primera parte

Contenidos:

1.- Descender esquiando, con virajes de radio y arco variables, una pista que reúna las siguientes características:

- Longitud: 200-400 metros.
- Desnivel: 35-45 por 100.
- Nieve: Preferiblemente compactada.
- Terreno: Liso con, al menos, un cambio de pendiente.

2.- Descender esquiando, con virajes de arco y radio variables, una pista que reúna las siguientes características:

- Longitud: 200-400 metros.
- Desnivel: 25-45 por 100.
- Nieve: Preferiblemente no pisada.
- Terreno: Irregular.

Evaluación:

-Los aspirantes tendrán una sola oportunidad para completar cada uno de los recorridos.

-Cada recorrido será calificado de 1 a 5 puntos por cada evaluador, al valorar los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de los esquís.
- La disposición correcta de los -segmentos corporales.
- La continuidad, dosificación y ejecución gradual.
- La coordinación y precisión de movimientos.
- El control de la velocidad de traslación.
- El control de la trayectoria de descenso.
- La adaptación del gesto técnico a los distintos condicionantes externos: Terreno, tipo de nieve y velocidad.
- La adaptación del esquiador al ritmo y variaciones del ritmo.

- Para superar esta primera parte de las pruebas, será necesario que el aspirante supere a su vez los dos recorridos. Para ello habrá de obtener al menos 3 puntos en cada uno de

ellos, al promediar la calificación otorgada los evaluadores.

Segunda parte

Contenidos:

-Descender en el tiempo determinado previamente, por un trazado de esláalom gigante que reúna las siguientes características:

- Pista homologada según las normas de la RFEDI.
- Desnivel: 200-400 metros.
- Nieve: Preferiblemente compactada dura.
- Terreno: Liso con, al menos, un cambio de pendiente.
- Número de puertas del 12 por 100 al 15 por 100 del desnivel de la pista.

Evaluación:

-Para establecer el tiempo que han de realizar los aspirantes, el Tribunal:

- Determinará la media de los puntos FIS que acrediten los esquiadores que marcan el tiempo de referencia y la media de los tiempos realizados por cada uno de ellos.
- Teniendo en cuenta la media de los puntos FIS, incrementará la media del tiempo en el porcentaje que corresponda,

El tiempo se contabilizará mediante cronometraje electrónico. Para superar esta segunda parte de las pruebas, los aspirantes habrán de completar el recorrido en el tiempo establecido, para lo cual, dispondrán de dos oportunidades:

- En la primera actuarán según el orden que estableció el sorteo.
- En el caso de utilizar la segunda oportunidad, el orden de actuación será inverso al establecido por el sorteo y el recorrido será diferente del de la primera.

Enseñanzas de Esquí de Fondo

Primera parte

Contenidos:

Completar, en los tiempos previamente determinados, y utilizando las técnicas que en cada caso se expresan, dos recorridos que se trazarán conforme a lo que se establece para las pruebas de Esquí de Fondo, en reglamento de la Real Federación Española de Deportes de Invierno.

Primer recorrido: Empleando la "técnica clásica".

- Hombres: Longitud, 10 kilómetros
- Mujeres: Longitud, 5 kilómetros

Segundo recorrido: Empleando la "técnica de patinador".

- Hombres: Longitud, 15 kilómetros
- Mujeres: longitud, 10 kilómetros

Evaluación:

Esta primera parte de las pruebas se realizará en dos días sucesivos; un día para cada recorrido.

Los aspirantes efectuarán la salida a intervalos de 30 segundos.

El tiempo se contabilizará mediante cronometraje electrónico.

Para establecer el tiempo máximo para la realización de los contenidos, el tribunal incrementará en un 25 por 100 el que realice el esquiador designado por el propio tribunal..

Para superar esta primera parte, el aspirante deberá completar cada uno de los recorridos en el tiempo establecido, sin caídas, con seguridad, y utilizando los gestos adecuados de la técnica solicitada.

Segunda parte

Contenidos:

Completar, en los tiempos previamente determinados y utilizando las técnicas que en cada caso se expresan, tres recorridos que se trazarán conforme a lo que para las pruebas de esquí de fondo, se establece en el reglamento de la Real Federación Española de Deportes de Invierno.

-Primer recorrido. Empleando la "técnica clásica", utilizando al menos paso alternativo, impulso con un paso e impulso simultáneo:

- Longitud: 400-600 metros.
- Desnivel: 10 a 20 metros.
- Nieve: Compactada con una o doble huella.
- Terreno variado en proporción aproximada de un 33 por 100 de terreno llano, 33 % de subida y 33 % de bajada.

- Segundo recorrido. Con la "técnica de patinador", utilizando al menos paso 2-1 asimétrico, paso 1-1 alternativo, paso 2-1 y paso patinador sin bastones.

- Longitud: 400-600 metros.
- Desnivel: 10 a 20 metros.
- Nieve: Compactada sin huellas.
- Terreno variado en proporción aproximada de un 33 % de terreno llano, 33 % de subida y 33 % de bajada.

- Tercer recorrido. Bajada libre efectuando virajes en cuña, viraje fundamental y viraje en paralelo.

- Longitud: 200-300 metros.
- Desnivel: 20 a 30 metros.
- Nieve: Compactada.
- Terreno: Liso con al menos un cambio de pendiente.

Evaluación:

-Los aspirantes tendrán una sola oportunidad para completar cada uno de los recorridos, que serán calificados de 1 a 5 puntos por cada evaluador, al valorar los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de los esquís.
- La disposición correcta de los segmentos corporales.
- La amplitud, la continuidad y la dosificación de los movimientos.
- La coordinación del clavado de los bastones con los movimientos de los miembros inferiores.
- La fase de cambio de peso.
- La adaptación de los gestos técnicos al terreno, al tipo de nieve y a la velocidad.
- El control de la trayectoria del descenso.

-Para superar esta primera parte de las Pruebas, será necesario que el aspirante supere a su vez los tres recorridos. Para ello habrá de obtener al menos 3 puntos en cada uno de ellos, al promediar la calificación otorgada los evaluadores.

Enseñanzas de Snowboard

Primera parte

Contenidos:

Completar dos descensos con las características que en cada caso se detallan, en los tiempos previamente determinados, y utilizando las técnicas que en cada caso se expresan.

- Primer descenso. Realizando virajes de radio y arco variables.
 - Longitud: 100-200 metros.
 - Desnivel: 15-25 por 100.
 - Nieve: Preferiblemente compactada.
 - Terreno: Liso con al menos un cambio de pendiente.
- Segundo descenso. Efectuando virajes de arco y radio variables.
 - Longitud: 100-200 metros.
 - Desnivel: 15-25 por 100.
 - Nieve: Preferiblemente no pisada.
 - Terreno: Irregular.

Evaluación:

Los aspirantes tendrán una sola oportunidad para completar cada uno de los descensos, los cuales serán calificados de 1 a 5 puntos por cada evaluador, al valorar los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de la tabla de Snowboard.
- La disposición correcta de los segmentos corporales.
- La continuidad, la dosificación y la ejecución gradual.
- Realización de virajes por extensión y/o por flexión.
- La toma de canto.
- Realización de conducciones mixtas.
- La precisión en la conducción del viraje.
- El control de la velocidad de traslación.
- El control de la trayectoria del descenso.
- Efectuar al menos un cambio de ritmo.
- La adaptación del gesto técnico a las distintas condiciones del terreno y del tipo de nieve.
- El movimiento simultáneo de rotación del tren superior del cuerpo y transmisión al tren inferior (efecto del momento de giro en el eje vertical o longitudinal).
- La flexión y extensión de los miembros inferiores.
- La rotación anticipada y cambio de pesos.
- La rotación acompañada y reparto de pesos.

-Para superar esta primera parte de las Pruebas, será necesario que el aspirante supere a su vez los dos descensos. Para ello habrá de obtener al menos 3 puntos en cada uno de ellos, al promediar la calificación otorgada los evaluadores.

Segunda parte

Contenido:

- Descender por un circuito cronometrado que reúna las siguientes características:
 - Longitud: 250-550 metros.
 - Desnivel: 50 metros.
 - Terreno: Irregular, con cambios de tipo de terreno y obstáculos preparados o naturales que no han de superar 1,2 metros de altura, con un máximo de tres obstáculos.
 - Distancia entre puertas: Distancia mínima de 10 metros y máxima 15 metros.
 - Número de puertas: Veinte puertas como mínimo y treinta y cinco puertas como máximo.

Evaluación:

- Para superar esta segunda parte de las pruebas, los aspirantes habrán de completar el recorrido en el tiempo establecido.
- El tiempo se contabilizará mediante cronometraje electrónico.
- Para superar la prueba, los aspirantes dispondrán de dos oportunidades:
 - En la primera actuarán según el orden que estableció el sorteo.
 - En el caso de utilizar la segunda oportunidad, el orden de actuación será inverso al establecido por el sorteo y el recorrido será diferente del de la primera.

3. Evaluación final

Sólo se concederá la calificación de "apto" o "no apto". Para alcanzar la calificación de apto los aspirantes deberán superar cada una de las dos partes que las componen, conforme a los criterios que en cada caso se establecen.

