

**DEPORTES DE INVIERNO - Pruebas de carácter específico.**

## 1.- Objetivo y estructura:

Las pruebas de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en la modalidad de Deportes de Invierno, tienen por objetivo que los/las aspirantes demuestren que poseen la condición física y las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

## 2.- Pruebas:

Las pruebas de acceso de cada una de las especialidades estarán conformadas por dos partes:

Prueba de acceso a las enseñanzas de esquí alpino

## a) Primera parte.

**Objetivo:** Valorar en el/la aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

**Contenidos:**

- 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.
  
- 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:** Cada uno de los descensos serán calificados de 1 a 5 puntos al promediar las calificaciones aportadas por cada uno de los evaluadores, sobre 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, el/la aspirante deberá obtener, al menos, tres puntos en cada uno de los dos contenidos.

b) Segunda parte.

**Objetivos:** Valorar el nivel de disponibilidad variable del/la aspirante en un trazado de competición.

**Contenido:**

- Descender en el tiempo establecido por el tribunal por un trazado de slalom gigante, cuyas características serán las siguientes:

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 al 15 por 100 del desnivel de la pista.

Esta parte constará de dos mangas con trazado diferente cada una de ellas. En la primera manga, los/las aspirantes actuarán en el orden establecido mediante sorteo y en la segunda manga, en orden inverso.

**Evaluación:** Para superar esta parte de la prueba, el/la aspirante deberá efectuar el descenso en el tiempo establecido por el tribunal.

Para establecer el tiempo que han de realizar los/las aspirantes, tanto los hombres como las mujeres, 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 los puntos FIS, incrementará la media del tiempo en el porcentaje que corresponda, de conformidad con los valores establecidos en las columnas (a) y (b) de la tabla.
- Cuando no sea posible la participación de mujeres como marcador de tiempo de referencia, el tribunal incrementará la media del tiempo en el porcentaje que corresponda, de conformidad con los valores que se establecen en la columna (c) de la tabla.

Tabla

(a) Puntos FIS	(b) Porcentaje de incremento	(c) Porcentaje de incremento
De 10 a 30 puntos	38	48
De 31 a 50 puntos	36	46
De 51 a 70 puntos	34	44
De 71 a 90 puntos	32	42
De 91 a 110 puntos	30	40
De 111 a 130 puntos	27	37
De 131 a 150 puntos	25	35

Observaciones: quien haya superado esta parte en la primera manga no estará obligado a realizar la segunda, y en el caso de que la realice, se contabilizará la mejor de las dos realizadas.

#### Prueba de acceso a las enseñanzas de snowboard

a) Primera parte.



**Objetivo:** Valorar en el/la aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

**Contenidos:**

- Realizar un descenso efectuando virajes de radio y arco variables, una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 100-200 metros.
  - Desnivel: 15-25 por 100.
  - Nieve: preferiblemente compactada.
  - Terreno: liso con, al menos, un cambio de pendiente.
  
- Realizar un descenso efectuando virajes de arco y radio variables, una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 100-200 metros.
  - Desnivel: 15-25 por 100.
  - Nieve: preferiblemente no pisada.
  - Terreno: irregular.

**Evaluación:** Cada uno de los descensos será calificados de 1 a 5 puntos al promediar las calificaciones aportadas por cada uno de los evaluadores, sobre 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, el/la aspirante deberá obtener, al menos, tres puntos en cada uno de los dos descensos.



b) Segunda parte.

**Objetivos:** Valorar el nivel de disponibilidad variable del/la aspirante.

**Contenido:**

- Descender por un circuito cronometrado que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 250-550 metros.
  - Desnivel: 80 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: 20 puertas como mínimo y 35 puertas como máximo.

Constará de dos mangas con trazado diferente cada una de ellas. En la primera manga, los/las aspirantes actuarán en el orden establecido mediante sorteo y en la segunda manga, en orden inverso.

**Evaluación:** Para superar esta parte de la prueba, el/la aspirante deberá efectuar el descenso en el tiempo establecido por el tribunal.

Para establecer el tiempo que han de realizar los/las aspirantes, tanto los hombres como las mujeres, el tribunal:

- Determinará la media de los puntos FIS o puntos FIS <<World Cup>> 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 los puntos FIS o puntos FIS <<World Cup>>, incrementará la media del tiempo en el porcentaje que corresponda, de conformidad con los valores establecidos en las columnas (a) y (b) de la tabla.
- Cuando no sea posible la participación de mujeres como marcador de tiempo de referencia, el tribunal incrementará la media del tiempo en el porcentaje que corresponda, de conformidad con los valores que se establecen en la columna (c) de la tabla.

Tabla

(a) Puntos FIS	(b)	(c)
----------------	-----	-----



	Porcentaje de incremento	Porcentaje de incremento
De 501 a 1000 puntos	38	48
De 301 a 500 puntos	36	46
De 101 a 300 puntos	34	44
De 71 a 100 puntos	32	42
De 66 a 70 puntos	30	40
De 51 a 65 puntos	27	37
De 35 a 50 puntos	25	35

Tabla

(a) Puntos FIS de incremento	(b) Porcentaje de incremento	(c) Porcentaje de incremento
De 1301 a 2000 puntos	38	48
De 801 a 1300 puntos	36	46
De 101 a 800 puntos	34	44
De 76 a 100 puntos	32	42
De 51 a 75 puntos	30	40
De 26 a 50 puntos	27	37
De 0 a 25 puntos	25	35

Observaciones: el/la aspirante que haya superado esta parte en la primera manga no estará obligado a realizar la segunda, y en el caso de que la realice, se contabilizará la mejor de las dos realizadas.