

## TÉCNICO DEPORTIVO DE ESQUÍ ALPINO TÉCNICO DEPORTIVO DE SNOWBOARD

### NIVEL I – CURSO 2018-19

## GUÍA DEL ALUMNO PARA REALIZAR LA PRUEBA ESPECÍFICA DE ACCESO

### INFORMACIÓN GENERAL

#### FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

- Miércoles, 19 de diciembre 2018 a las 16:00 horas. **REUNIÓN TÉCNICA:** Cine del Hotel Telecabina, Sierra Nevada.
- Jueves, 20 de diciembre 2018: **PRUEBAS DE ACCESO.** Durante la reunión técnica se comunicará el programa.
- Viernes, 21 de diciembre 2018: **DÍA DE RESERVA**

#### TRIBUNAL DE ESQUÍ ALPINO

José Luis Frías Pastor  
Pablo Ruiz de Almirón-Megías  
Enrique Aparicio Brandau  
Javier Conde Pipó  
Reservas Esquí Alpino:  
Francisco Quesada Peláez  
Gustavo Wilhelmi Cano  
Fco. Javier Plaza Requema

#### TRIBUNAL DE SNOWBOARD

Paula Terra Navarro  
Epifanio de la Calle Hernández  
Juan López Muñoz  
Reserva Snowboard:  
Marcos Lorenzo González

### ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA LA PARTICIPACIÓN

1. En los precios públicos no están incluidos la totalidad de los costes derivados del uso y acceso a las pistas de esquí de la Estación de Sierra Nevada, tanto para la prueba de acceso como para las distintas asignaturas del curso para las que sea necesario acceder a las citadas instalaciones (bloques específico y de formación práctica). Estos precios públicos tampoco cubren el coste de la indumentaria deportiva y el material específico que necesite el alumnado para la realización del curso.
2. La asistencia a la reunión del día previo a la prueba (miércoles, 19 diciembre a las 16:00 horas en el Cine Telecabina) es muy importante para conocer los detalles, criterios y horarios de organización. En caso de no asistencia, será responsabilidad de cada candidato recabar esta información por sus medios.
3. Es obligatorio el uso de casco de protección. Y recomendable:
  - El uso de espaldera.
  - Una correcta regulación de las fijaciones.
  - Una correcta preparación de/de los canto/s y la/s suela/s del esquí o tabla de snowboard.

En caso de que haya alguna duda adicional respecto a cuestiones relativas a las pruebas de acceso pueden consultarlas vía mail: [formacion@fadi.es](mailto:formacion@fadi.es).

### DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA PRUEBA

La normativa que regula el desarrollo y ejecución de estas pruebas viene recogida en el Anexo II del Real Decreto 319/2000, de 3 de marzo, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo y Técnico Deportivo Superior en las especialidades de los Deportes de Invierno, se aprueban las correspondientes enseñanzas mínimas y se regulan las pruebas de acceso a estas enseñanzas.



Las pruebas de carácter específico para el acceso a las enseñanzas de técnicos deportivos de los Deportes de Invierno tiene los siguientes **objetivos**:

Que los aspirantes demuestren poseer la condición física y las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento las enseñanzas.

## Características generales

1. Las pruebas de acceso en cada una de las especialidades constarán de dos partes, cuyos objetivos, contenidos y evaluación se describen en este documento.
2. El tribunal de las pruebas determinará las pistas y los trazados para el desarrollo de los contenidos y el tiempo de referencia para su ejecución y los hará públicos antes del comienzo de las pruebas.
3. Para establecer el tiempo en el que los aspirantes han de realizar los contenidos de cada una de las pruebas, el tribunal tomará como referencia el que inviertan en su ejecución los esquiadores o snowboarders designados por él mismo y lo incrementará en los porcentajes correspondientes, mediante el procedimiento establecido.
4. Los esquiadores que han de marcar el tiempo de referencia deberán estar incluidos en:
  - La lista vigente de poseedores de puntos FIS, para actuar en las pruebas de acceso a las enseñanzas de esquí alpino.
  - La lista vigente de poseedores de puntos FIS o de puntos FIS «World Cup» para actuar en las pruebas de acceso a las enseñanzas de snowboard.
5. Los esquiadores a los que se refiere el anterior punto 4 serán de la categoría masculina para determinar las referencias de tiempo de los hombres y de la categoría femenina para las referencias de tiempo de las mujeres.
6. El orden de actuación de los aspirantes en las pruebas se determinará por el tribunal mediante sorteo público y será el mismo para la realización de todos los contenidos, con excepción de la segunda manga del slalom en la especialidad de esquí alpino y de la segunda manga del circuito cronometrado en la especialidad de snowboard, en tales casos, la actuación se realizará en orden inverso al establecido en el sorteo.

## Evaluación de las pruebas

1. Los evaluadores del tribunal de acceso, que estarán ubicados en lugares con campo de visión semejante, valorarán, de forma privada e independiente, la ejecución de los aspirantes.
2. Los aspirantes tendrán dos oportunidades para superar el slalom gigante cronometrado de las pruebas de acceso a las enseñanzas de esquí alpino y el circuito cronometrado de las pruebas de acceso a las enseñanzas de snowboard. Para superar el resto de las pruebas, los aspirantes tendrán una sola oportunidad.
3. El tiempo de ejecución por el aspirante se contabilizará mediante cronometraje electrónico.
4. Cada una de las dos partes de las pruebas se calificarán de conformidad con la exposición que se realizara a posteriori para cada una de las disciplinas.
5. En la calificación final de las pruebas de acceso sólo se utilizarán los términos «apto» y «no apto». Para alcanzar la calificación de «apto» los aspirantes deberán superar las dos partes que las componen.



## ESQUÍ ALPINO

### PRIMERA PARTE

#### Objetivos:

Valorar en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

#### Contenidos:

a) 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.

b) 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 esquí.
- 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 aspirante deberá obtener, al menos, tres puntos en cada uno de los dos contenidos.

### SEGUNDA PARTE

#### Objetivos:

Valorar el nivel de disponibilidad variable del aspirante en un trazado de competición.

#### Contenidos:

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 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 aspirante deberá efectuar el descenso en el tiempo establecido por el tribunal.

Para establecer el tiempo que han de realizar los 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.

(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: el 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.



## SNOWBOARD

### PRIMERA PARTE

#### Objetivos:

Valorar en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

#### Contenidos:

a) Realizar un descenso realizando virajes de radio y arco variables sobre 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.

b) Realizar un descenso efectuando virajes de arco y radio variables sobre 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 calificado 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 aspirante deberá obtener al menos 3 puntos en cada uno de los descensos.



## SEGUNDA PARTE

### Objetivos:

Valorar en el aspirante el nivel de disponibilidad variable.

### 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 aspirantes actuarán en el orden establecido mediante sorteo y en la segunda manga, en orden inverso.

### Evaluación:

Para superar esta parte, el aspirante deberá realizar el circuito en el tiempo establecido por el tribunal.

Para establecer el tiempo máximo que han de realizar los 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.

(a) Puntos FIS	(b) Porcentaje de incremento	(c) Porcentaje de incremento
De 501 a 1.000 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

(a) Puntos FIS World Cup	(b) Porcentaje de incremento	(c) Porcentaje de incremento
De 1.301 a 2.000 puntos.....	38	48
De 801 a 1.300 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 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.

