



CENTRO PRIVADO AUTORIZADO DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE INVIERNO ESCUELA ESPAÑOLA DE ESQUI SAN ISIDRO

La prueba de carácter específico para el acceso al primer nivel de grado medio de las enseñanzas de **Técnico Deportivo en Snowboard y Técnico Deportivo en Esquí Alpino** que se celebrarán en el **Centro Privado Autorizado de Enseñanzas Deportivas de Invierno “Escuela Española de Esquí San Isidro”**, se desarrollará con arreglo a las siguientes indicaciones:

FECHAS: 17 febrero de 2023

LUGAR: ESTACIÓN INVERNAL SAN ISIDRO

HORARIO:

- 8:30 - 9:00 am: Entrega de dorsales en la oficina de la Escuela Española de Esquí San Isidro situada en la Zona de Cebolledo (Zona alta de la estación)
- 10:30: Reconocimiento de trazado
- 11:00 Bajada primera manga (una vez terminada la primera manga, los alumnos que no hayan superado el tiempo podrán realizar una segunda bajada)
- 13:00 Bajadas libres

CONTENIDO DE LAS PRUEBAS

1. Descenso Slalom Gigante sin superar el tiempo establecido por el tribunal
 2. Dos bajadas libres donde se valorará el nivel técnico.
- Teniendo en cuenta las características de las pruebas, cuando las condiciones de la nieve o meteorológicas lo exijan, el tribunal podrá modificar los trazados y tiempos de referencia, siempre que tal modificación no suponga perjuicio para ninguno de los aspirantes.
 - En base al punto anterior *la prueba de bajada libre podrá constar de dos tramos equivalentes a los dos descensos establecidos.*

REGULACIÓN DE LAS PRUEBAS DE ACCESO: 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.

El alumnado deberá ir provisto del D.N.I., así como de:

- Casco homologado, mascara, guantes**
- Atuendo deportivo y calzado necesarios para la realización de las pruebas.**



ESQUÍ ALPINO

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

PRIMERA PARTE: TRAZADO SLALOM GIGANTE

a) Objetivos:

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

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

c) 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 de incremento	(b) Porcentaje de incremento	(c) Porcentaje
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.



SEGUNDA PARTE: BAJADAS LIBRES

a) Objetivo:

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

b) 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.

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



SNOWBOARD

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

PRIMERA PARTE: TRAZADO SLALOM GIGANTE

a) Objetivos:

Valorar en el aspirante el nivel de disponibilidad variable.

b) 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.

c) 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 de incremento	(b) Porcentaje de incremento	(c) Porcentaje
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

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.



SEGUNDA PARTE: BAJADAS LIBRES

a) Objetivo:

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

b) Contenidos:

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.

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.

c) 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.