

## **PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE ESQUÍ ALPINO.**

### **PRIMERA PARTE.**

**Se valorará en el aspirante el nivel de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.**

- Descender esquiando, con virajes de radio y arco variables, una pista de longitud de 200 – 400 metros, con un desnivel de 35 - 45 %, nieve compactada y en terreno liso con, al menos, un cambio de pendiente.
- Descender esquiando, con virajes de arco y radio variables, una pista de las siguientes características: longitud de 200 – 400 metros, con un desnivel de 25 - 45 %, en terreno irregular y nieve preferentemente no pisada.

### **Evaluación.**

Cada uno de los descensos será valorado de 1 a 5 puntos, debiendo obtener, al menos, 3 en cada una de las partes, valorándose los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de los esquís.
- La disposición correcta del cuerpo.
- 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 técnica a los condicionantes externos.
- La adaptación del esquiador al ritmo y variaciones del ritmo.

### **SEGUNDA PARTE.**

**Se valorará en el aspirante el nivel de disponibilidad variable en un trazado de competición.**

- Descender en el tiempo establecido por el tribunal por un trazado de slalom gigante, una pista homologada según normas de la RFEDI, desnivel de 200 – 400 metros, nieve compactada dura preferiblemente, en terreno liso con, al menos, un cambio de pendiente, nº de puertas del 12 al 15 % desnivel de la pista.

### **Evaluación.**

El aspirante deberá efectuar el descenso en el tiempo establecido por el tribunal, determinado por los puntos FIS y la media de los tiempos realizados por los aspirantes. Esta prueba consta de dos mangas con diferente trazado. Quien haya superado la primera manga, no está obligado a realizar la segunda.

## PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE ESQUÍ DE FONDO.

### PRIMERA PARTE.

**Se valorará en el aspirante su condición física.**

- Empleando la técnica clásica, completar, en el tiempo establecido por el tribunal, un circuito de esquí de fondo con las siguientes características:

	LONGITUD	HD	MM	MT
HOMBRES	10 Km.	100-150 m.	40-50 m.	200-250 m.
MUJERES	5 Km.	50-100 m.	20-30 m.	100-150 m.

- Empleando la técnica del patinador, completar, en el tiempo establecido por el tribunal, un circuito de esquí de fondo con las siguientes características:

	LONGITUD	HD	MM	MT
HOMBRES	15 Km.	150-200 m.	60-70 m.	300-350 m.
MUJERES	10Km.	100-150 m.	40-50 m.	200-250 m.

HD: Diferencia de altura entre los puntos de mayor y menor altitud del recorrido.

MM: Diferencia máxima de una sola subida. Puede ser interrumpida por una parte llana.

MT: Ascenso total realizado a lo largo del recorrido.

### Evaluación.

El aspirante deberá realizar cada uno de los circuitos en dos días sucesivos, en el tiempo establecido por el tribunal, sin caídas, con seguridad y utilizando los gestos adecuados de la técnica solicitada.

### SEGUNDA PARTE.

**Se valorará en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.**

- Con técnica clásica, utilizando al menos paso alternativo, impulso con un paso e impulso simultáneo, completar un recorrido de características:

LONGITUD	DESNIVEL	NIEVE	LLANO	SUBIDA	BAJADA
400-600 m	10-20 m.	Con huella	33%	33%	33%

- Con la técnica del patinador, utilizando al menos paso 2-1 asimétrico, paso 1-1 alternativo, paso 2-1 y paso patinador sin bastones, completar un recorrido semejante al anterior pero en nieve sin huella.

- Realizar una bajada libre con virajes en cuña, viraje fundamental y viraje en paralelo sobre una pista en nieve compactada y en terreno liso con al menos un cambio de pendiente, de 200-300 m de longitud y un desnivel de 20 a 30 m.

### **Evaluación.**

Cada uno de los contenidos será calificado de 1 a 5 puntos. Para superar la prueba, se deben obtener al menos tres puntos en cada una de las partes. Se valorarán los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad respecto al centro de equilibrio de los esquís.
- La disposición correcta del cuerpo.
- La amplitud, continuidad y 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 la técnica al terreno, al tipo de nieve y la velocidad.
- El control de la trayectoria del descenso.

## **PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE SNOWBOARD.**

### **PRIMERA PARTE.**

**Se valorará en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.**

- Realizar un descenso con virajes de radio y arco variables sobre nieve preferiblemente compactada, en terreno liso con al menos un cambio de pendiente, de longitud 100 - 200 m. y un desnivel de 15-25 %.
- Realizar un descenso con virajes de arco y radio variables en pista con las mismas características que al anterior, pero en nieve preferiblemente no pisada y terreno irregular.

### **Evaluación.**

Cada uno de los contenidos será calificado de 1 a 5 puntos. Para superar la prueba, se deben obtener al menos tres puntos en cada una de las partes. Se valorarán los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad con respecto al centro del equilibrio de la tabla de snowboard.
- La disposición correcta del cuerpo.
- La continuidad, dosificación y 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 de la técnica al tipo de nieve y el terreno.
- El movimiento simultáneo de rotación del tren superior del cuerpo y transmisión al tren inferior.
- La extensión y flexión de los miembros inferiores.
- La rotación anticipada y los cambios de pesos.
- La rotación acompañada y reparto de pesos.

### **SEGUNDA PARTE.**

Valorar en el aspirante el nivel de disponibilidad variable.

- Descender por un circuito cronometrado con las siguientes características:

LONGITUD	DESNIVEL	OBSTÁCULOS	ALTURA OBS	Nº PUERTAS	DISTANCIA P
250-500 m	80 m.	3 max.	1, 2 m. Max.	20-35	10-15 m.

### **Evaluación.**

El aspirante deberá efectuar el descenso en el tiempo establecido por el tribunal, determinado por los puntos FIS y la media de los tiempos realizados por los aspirantes. Esta prueba consta de dos mangas con diferente trazado. Quien haya superado la primera manga, no está obligado a realizar la segunda.