



PRUEBA DE ACCESO A LAS ENSEÑANZAS DE ESQUÍ ALPINO

PRIMERA PARTE

OBJETIVO

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

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

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



SEGUNDA PARTE

OBJETIVO

Valorar el nivel de disponibilidad variable del 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 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

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.