

## PRUEBA DE ACCESO DE CARÁCTER ESPECÍFICO

### Deportes de invierno

#### Primer nivel Grado Medio – Snowboard

Las pruebas de acceso de carácter específico tienen por objeto que las y los aspirantes demuestren poseer la condición física y las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

Se califica como **Apto/Apta** o **No Apto/No Apta**.

Estarán **exentos/as** de superar la prueba de carácter específico, aunque deberán realizar la inscripción en la misma y abonar la tasa correspondiente, aquellos deportistas que acrediten:

- 1) La condición de deportistas de alto rendimiento o equivalente, en la modalidad o especialidad.
- 2) Hhaber sido seleccionadas o seleccionados por la respectiva Federación deportiva, para representar al país en competiciones internacionales en categoría absoluta, al menos una vez en los últimos dos años.
- 3) Haber quedado clasificado/a entre los 20 primeros/as, al menos una vez en los dos últimos años, en alguna de las pruebas individuales de los Campeonatos nacionales Absolutos de Snowboard.

Las pruebas de acceso constarán de dos partes:

#### **Primera parte**

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

#### ✓ **Evaluación**

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

- Para establecer el tiempo máximo que han de realizar los/as aspirantes, tanto los hombres como las mujeres, el tribunal determinará la media de los puntos FIS o puntos FIS «World Cup» que acrediten los/as esquiadores/as que marcan el tiempo de referencia (abridores/as) 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.
- 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.
- El tiempo se contabilizará mediante cronometraje electrónico.
- Para superar la prueba, las y los aspirantes dispondrán de dos oportunidades: En la primera actuarán según el orden que estableció el sorteo. En el caso de utilizar la segunda oportunidad, el orden de actuación será inverso al establecido por el sorteo y el recorrido será diferente del de la primera.

### **Segunda parte**

- 1) 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.
  - 2) 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 descenso será calificado de 1 a 5 puntos al promediar las calificaciones aportadas por cada uno/a de los/as evaluadores/as, sobre los siguientes aspectos:

- 1) La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de la tabla de snowboard.
- 2) La disposición correcta de los segmentos corporales.
- 3) La continuidad, la dosificación y la ejecución gradual.
- 4) Realización de virajes por extensión y/o por flexión.
- 5) La toma de canto.
- 6) Realización de conducciones mixtas.

- 7) La precisión en la conducción del viraje.
- 8) El control de la velocidad de traslación.
- 9) El control de la trayectoria del descenso.
- 10) Efectuar al menos un cambio de ritmo.
- 11) La adaptación del gesto técnico a las distintas condiciones del terreno y del tipo de nieve.
- 12) 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).
- 13) La flexión y extensión de los miembros inferiores.
- 14) La rotación anticipada y cambio de pesos.
- 15) La rotación acompañada y reparto de pesos.

Para superar esta primera parte, el/la aspirante deberá obtener al menos **3 puntos en cada uno de los descensos.**