

Enseñanzas de Esquí Alpino. Primera Parte

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:

-Los aspirantes tendrán una sola oportunidad para completar cada uno de los recorridos.

-Cada recorrido será calificado de 1 a 5 puntos por cada evaluador, al valorar 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 de las pruebas, será necesario que el aspirante supere a su vez los dos recorridos. Para ello habrá de obtener al menos 3 puntos en cada uno de ellos, al promediar la calificación otorgada los evaluadores.

Enseñanzas de Esquí Alpino (Segunda Parte)

Contenidos:

-Descender en el tiempo determinado previamente, por un trazado de esláalom gigante.

Evaluación:

-Para establecer el tiempo que han de realizar los aspirantes, el Tribunal:

- Determinará los puntos FIS que acredite el esquiador que marcan el tiempo de referencia y el tiempo realizado.
- Teniendo en cuenta los puntos FIS, incrementará el tiempo en el porcentaje que corresponda,

-El tiempo se contabilizará mediante cronometraje electrónico. Para superar esta segunda parte de las pruebas, los aspirantes habrán de completar el recorrido en el tiempo establecido, para lo cual, dispondrán de dos oportunidades