

# Anexo-1

## PRUEBA DE ACCESO

### **OBJETIVO GENERAL DE LAS PRUEBAS**

La prueba tiene como finalidad que el aspirante a técnico deportivo acredite las aptitudes y habilidades generales y específicas necesarias para seguir con un grado de aprovechamiento suficiente el programa de formación de técnico deportivo en piragüismo, así como garantizar su propia seguridad durante las actividades prácticas del curso.

### **EJERCICIOS QUE COMPONEN LA PRUEBA**

La prueba de acceso se realizará antes del inicio del curso y constará de dos ejercicios.

- Ejercicio de dominio de la natación.
- Ejercicio de navegación y dominio del paleo.

### **EJERCICIO DE NATACIÓN Y DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO**

#### **Objetivos de la prueba de natación**

El ejercicio de natación y dominio del medio acuático tiene como objetivo evaluar en el aspirante la capacidad de desplazarse en el medio acuático, vestido con la indumentaria propia del piragüismo sin ayuda externa ni reposo significativo.

#### **Contenidos y condiciones de la prueba de natación**

Consistirá en cubrir nadando un recorrido de 50 metros en menos de dos minutos, equipado con ropa de paleo y chaleco, sin ayuda externa ni reposo significativo.

Esta prueba se realizará en una piscina climatizada, o en una zona de agua tranquila. Si se realiza en un espacio natural al aire libre los límites de la prueba se marcarán con dos piraguas. La elección dependerá de las condiciones de la jornada.

#### **Criterios de evaluación de la prueba de natación**

La prueba se evaluará con una calificación de apto o no apto, según los criterios de evaluación que a continuación se detallan:

- se ha recorrido la distancia sin ayuda externa y de forma continuada.
- El recorrido se ha realizado en menos de dos minutos.

### **EJERCICIO DE NAVEGACIÓN Y DOMINIO DEL PALEO**

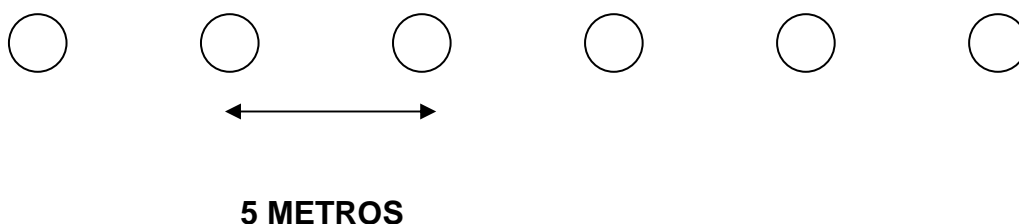
#### **Objetivos de la prueba de navegación y dominio del paleo**

El ejercicio de navegación en piragua tiene como objetivo evaluar en el aspirante las habilidades motrices específicas que garanticen el seguimiento de las actividades prácticas, con un aprovechamiento adecuado a las características del curso.

#### **Condiciones de la prueba de navegación y dominio del paleo**

**Lugar de realización de la prueba:** Aguas tranquilas, preferiblemente sin corrientes ni relieves en el agua (olas).

Se balizará un espacio con una línea recta de boyas separadas entre sí de 5 metros.



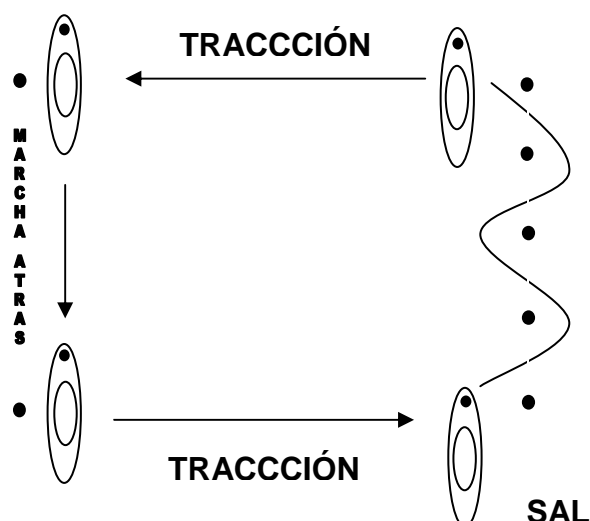
**Material a utilizar:** Piragua polivalente de 3-4 metros de eslora, cubierta cerrada, volumen de 23'0-320 litros, bañera reducida tipo aguas bravas de 80 a 95 cm de largo y reservas de flotabilidad adelante y detrás.

Palas y chalecos

Será obligatorio el uso de calzado apropiado.

### Contenidos de la prueba de navegación y dominio del paleo

El palista deberá realizar las cuatro tareas descritas a continuación de forma continuada.



**Tarea 1:** El alumno tendrá que realizar un **slalom** entre 5 boyas situadas en línea recta y a una distancia de 5m. entre ellas, sin poder utilizar paladas de freno.

**Tarea 2** Sobre el circuito de boyas planteado, se deberá realizar un recorrido **con paleo tracción lateral en un sentido** hasta una boya situada a 10 m. de distancia.

**Tarea 3 :** El alumno se desplazará **marcha atrás** entre las boyas indicadas.

**Tarea 4 :** Finalmente volveremos al punto de partida mediante un desplazamiento lateral ( en este caso tendremos que utilizar una “ **tracción lateral**” **diferente** a la utilizada en primer lugar).

Los aspirantes dispondrán de dos oportunidades para realizar el circuito con éxito. Previamente al desarrollo de la prueba, se hará una demostración por un palista experto, de la cual se obtendrá el tiempo límite tras sumar un 25% al tiempo empleado por el experto en completar el recorrido.

La prueba se evaluará con apto o no apto, según los criterios de evaluación que se detallan:

- Se ha realizado el slalom inicial sin tocar ninguna boya ni utilizar paladas de freno.
- Se han realizado dos técnicas diferentes de tracciones laterales manteniendo la embarcación paralela a la línea de boyas.
- Se han ejecutado acciones de paleo adelante y atrás con precisión.
- Se ha completado el circuito de evaluación con fluidez dentro de los límites temporales establecidos.

## **CALIFICACION FINAL DE LA PRUEBA DE ACCESO**

La calificación final de la prueba de acceso será apto o no apto. Para ello, será necesario superar los dos ejercicios, "dominio básico de la natación" y "navegación y dominio del paleo".