

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 constara de tres ejercicios.

- Ejercicio de natación y dominio del medio acuático.
- Ejercicio de navegación y dominio del paleo en aguas tranquilas.

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, tanto en la superficie como bajo el agua vestido con la indumentaria propia del piragüismo.

Contenidos y condiciones de la prueba de natación

Consistirá en cubrir nadando un recorrido de 50 metros en dos tramos de 25 m. con los siguientes condicionantes. Los primeros 15 m. se realizaran nadando a estilo libre con la vestimenta propia de piragüismo que constara como mínimo de chaleco salvavidas. Al finalizar estos 15 m. el aspirante se sacara el chaleco salvavidas y realizara una inmersión de 8 m. de longitud en el curso del cual tendrá que recoger un objeto del fondo situado a una profundidad de 1,5 m. y dejarlo en la orilla o dentro de una piragua. A la vuelta el aspirante nadara 10 metros a estilo libre, recogerá el chaleco salvavidas y lo llevara hasta el punto de salida (15 m.).

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 marcaran 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 0 a 10 puntos según los siguientes criterios:

Parte	Descripción de las acciones	Puntuación
1 ^a	Nadar a estilo libre durante 15 metros con chaleco salvavidas	2 puntos
2 ^a	Sacarse el chaleco salvavidas y bucear una longitud de 8 m.	2 puntos
3 ^a	Recoger un objeto situado a 1,5 m. de profundidad	2 puntos
4 ^a	Retorno en estilo libre, recogida y transporte del chaleco	2 puntos
5 ^a	Realizar el ejercicio en menos de 2 min. en piscina o 2'5 min al aire libre.	2 puntos

Para superar esta prueba hay que obtener una puntuación igual o superior a 5.

EJERCICIO DE NAVEGACIÓN Y DOMINIO DEL PALEO

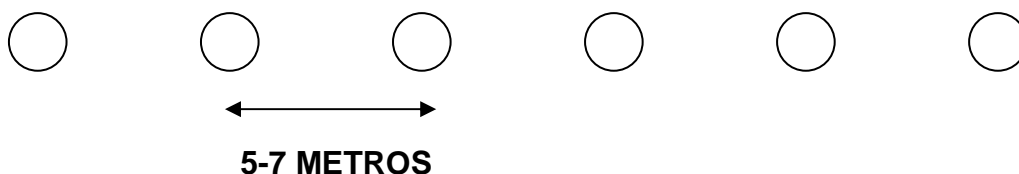
Objetivos de la prueba de navegación y dominio del paleo

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).

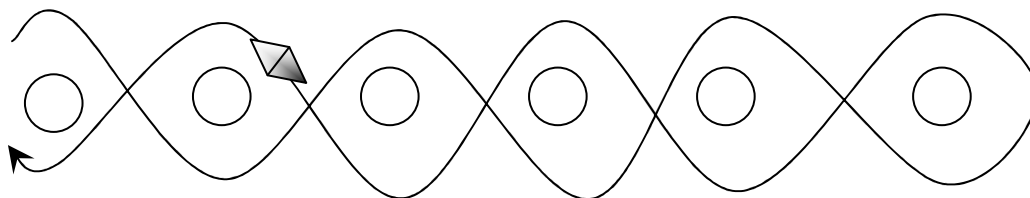
Se balizará un espacio con una línea recta de 6 boyas separadas entre sí de 5 y 7 metros.



Material a utilizar: Piragua polivalente de entre 250 y 400 cm., y más de 250 litros de volumen, con bañera (no autovaciable).

Contenidos de la prueba de navegación y dominio del paleo

Tarea 1 (2 puntos): El alumno tendrá que realizar un **eslalom de ida y vuelta** entre las boyas empezando en un extremo, ciabogando en la última boya para volver al inicio.



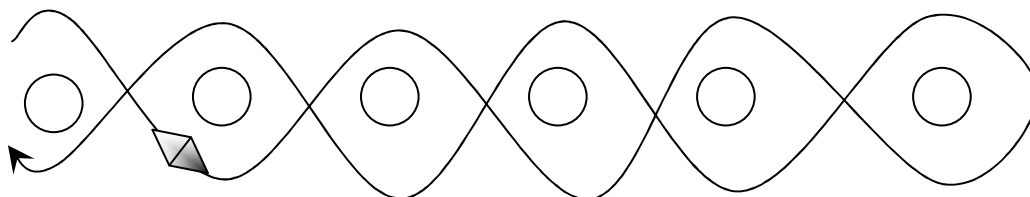
Se considerará no superada esta tarea (0 puntos) si:

- *La embarcación permanece parada durante el recorrido durante más de 2 segundos.
- *En algún momento del eslalom (excepto en la ciaboga), la línea proa-popa de la embarcación respecto a la línea de avance sobre las boyas es mayor de 90°
- *Se toca o sobrepasa alguna boya por la banda fuera del recorrido.
- *El tiempo de ejecución de la prueba fuera superior en un 25% al tiempo realizado por la demostración. El tribunal se reserva el derecho de ampliar este margen hasta un máximo del 50% sobre el tiempo del demostrador si las condiciones ambientales fueran cambiantes o inestables.

Se penalizarán las ejecuciones en las que se observen las siguientes acciones:

- *Cada movimiento de pivote-timón (freno con la pala situada entre la bañera y la popa empujando el agua) restará 0,5 puntos.
- *Cada toque de boyas pasadas por la banda de recorrido restará 0,5 puntos

Tarea 2 (2 puntos): El alumno tendrá que realizar un **eslalom de ida y vuelta marcha atrás** entre las boyas empezando en un extremo, ciabogando en la última boya para volver al inicio.



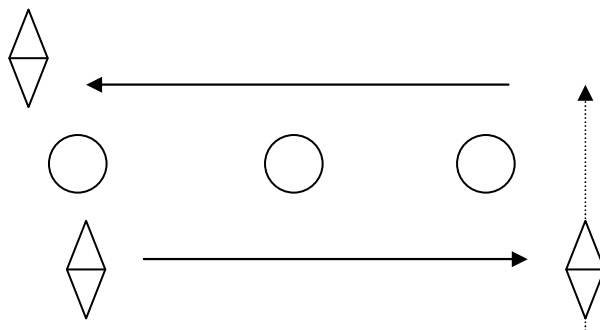
Se considerará no superada esta tarea (0 puntos) si:

- *La embarcación permanece parada durante el recorrido durante más de 2 segundos.
- *En algún momento del eslalom (excepto en la ciaboga), la línea popa-proa de la embarcación respecto a la línea de avance sobre las boyas es mayor de 90°
- *Se toca o sobrepasa alguna boya por la banda fuera del recorrido.
- *El tiempo de ejecución de la prueba fuera superior en un 35% al tiempo realizado por la demostración. El tribunal se reserva el derecho de ampliar este margen hasta un máximo del 60% sobre el tiempo del demostrador si las condiciones ambientales fueran cambiantes o inestables.

Se penalizarán las ejecuciones en las que se observen las siguientes acciones:

- *Cada toque de boyas pasadas por la banda de recorrido restará 0,5 puntos

Tarea 3 (2 puntos): Sobre el circuito de boyas planteado se deberá realizar un recorrido con **paleo de tracción lateral de ida y vuelta** empezando en un extremo, llegando hasta la altura de la segunda boya, pasar al otro lado de la línea de boyas y comenzar la vuelta finalizando en el punto de inicio.



Se considerará no superada este ejercicio (0 puntos) si:

- *Durante el recorrido se produce una pérdida del ángulo de 90° en más de 60° respecto a la línea de boyas mantenida durante más de 2".
- *Durante el recorrido, una vez iniciados los desplazamientos de ida o de vuelta se produjera un movimiento de la embarcación en sentido contrario o una pérdida del avance realizado.
- *La embarcación estuviera parada más de 5"
- *El tiempo de ejecución de la prueba fuera superior al doble del tiempo realizado por la demostración. El tribunal se reserva el derecho de ampliar este margen hasta un máximo del triple del tiempo del demostrador si las condiciones ambientales fueran cambiantes o inestables.
- *La separación de la proa respecto a la línea de boyas de más de 5 metros o tocar las boyas.

Se penalizarán las ejecuciones en las que se observen las siguientes acciones:

- *Las paradas de la embarcación de entre 2 y 5 " durante el recorrido restarán 0,5 puntos, excepto al inicio y a la altura de la segunda boya.
- *Las pérdidas de ángulo de más de 60° de menos de 2" de duración restarán 0,5 puntos.

Tarea 4 (2 puntos): En un tiempo de 20", realizar **dos esquimotajes** completos cayendo por un lado y saliendo por el otro en agua tranquila en menos de 20", iniciando y finalizando la acción sobre la piragua con la pala en alto encima de la cabeza.

Se puntuará esta tarea bajo los siguientes criterios:

*Realización del doble esquimotaje en vuelta completa: 2 puntos

*Realización de un único esquimotaje de vuelta completa levantando la pala al finalizar o volviendo a volcar para iniciar el segundo: 1 punto

*Realización de un esquimotaje por el mismo lado de la caída, siempre que durante más de un segundo todo el cuerpo y toda la pala estén dentro del agua: 0,5 puntos.

Estas puntuaciones son únicas y no se podrán sumar entre sí dos ejecuciones.

Tarea 5 (2 puntos): **Palear con la piragua en equilibrio sobre una banda del casco** con el agua tocando la bañera (obligatorio el uso de cubrebañeras) paralelo a la línea de boyas desde la primera hasta la última boya. Ciabogar libremente y volver de forma similar inclinado sobre el otro lado.

Se considerará no superada este ejercicio (0 puntos) si:

*Se produce algún vuelco durante la ejecución, aunque sea solventado con esquimotaje. En este caso podría, si le restara tiempo suficiente reiniciar el ejercicio sin penalización.

*La embarcación se separara más de 10 metros de la línea de boyas o la atravesara en algún momento.

*La pérdida de avance ostensible.

*El tiempo empleado supera en un 25% el tiempo del demostrador.

Se penalizarán las ejecuciones en las que se observen las siguientes acciones:

*Cada pérdida de contacto del agua en la bañera de la banda más baja por más de 2" restarán 0,5 puntos, excepto al inicio y en la ciaboga.

*Cada parada de la embarcación que dure entre 2 y 5" durante el recorrido restará 0,5 puntos, excepto al inicio y en la ciaboga.

*Los cambios de casco que pasen ostensiblemente de una banda hasta la otra, aunque duren menos de 2" restarán 0,5 puntos, excepto al inicio y en la ciaboga.

Observaciones:

Para todas las tareas, la consideración de la zona de inicio y de ciaboga finaliza una vez el cuerpo del palista está a mitad de camino entre la boya de inicio o de ciaboga y la siguiente.

Para superar esta prueba hay que obtener una puntuación igual o superior a 5 puntos.

Se podrá realizar un segundo intento de las tareas uno, dos y tres en el caso de no conseguir la puntuación de 5 en el primer intento. Los aspirantes que hayan superado la prueba en la primera manga no estarán obligados a realizar la segunda, y en el caso que la realicen, se contabilizara la mejor de las dos realizadas.

CALIFICACION FINAL DE LA PRUEBA DE ACCESO

La calificación final de la prueba de acceso saldrá de la media de las puntuaciones obtenidas en las dos pruebas, siempre y cuando se haya superado la puntuación de 5 en cada uno de ellos.