

# 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 tres ejercicios.

- Ejercicio de natación y dominio del medio acuático.
- Ejercicio de navegación y dominio del paleo en aguas tranquilas.
- Ejercicio de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno

## **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 realizarán nadando a estilo libre con la vestimenta propia de piragüismo que constará como mínimo de chaleco salvavidas. Al finalizar estos 15 m. el aspirante se sacará el chaleco salvavidas y realizará 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 nadará 10 metros a estilo libre, recogerá el chaleco salvavidas y lo llevará 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 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 0 a 10 puntos según los siguientes criterios:

PARTE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES	PUNTUACIÓN
1ª	Nadar a estilo libre durante 15 metros con chaleco salvavidas	2 puntos
2ª	Sacarse el chaleco salvavidas y bucear una longitud de 8 m.	2 puntos
3ª	Recoger un objeto situado a 1,5 m. de profundidad	2 puntos
4ª	Retorno en estilo libre, recogida y transporte del chaleco	2 puntos
5ª	Realizar el ejercicio en menos de 2 minutos en piscina o 2 minutos y 30 segundos en espacio natural	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.

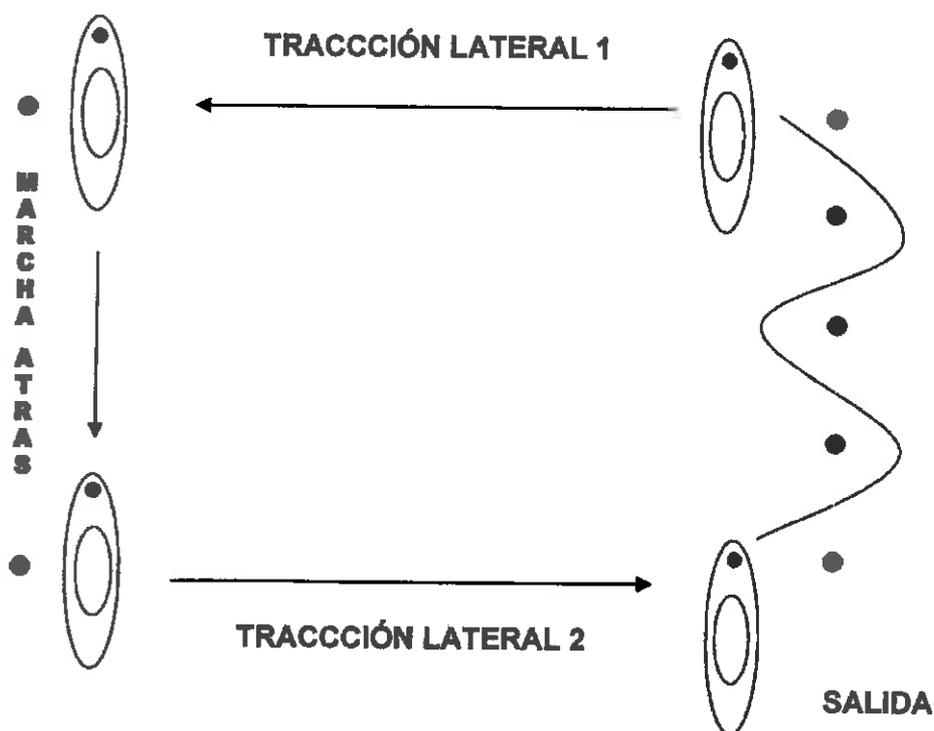
### Contenidos y condiciones de la prueba de navegación y dominio del paleo

Realizar en el tiempo establecido por el tribunal un recorrido determinado cuyas características tendrán que ser las siguientes:

**Lugar de realización de la prueba:** Aguas tranquilas.

**Características:** Recorrido balizado por boyas.

El alumno tendrá que realizar un eslalom entre 5 boyas situadas en línea recta y a una distancia de 3 a 15 m. entre ellas, sin poder utilizar paladas de freno "retro circulares". Al finalizar el eslalom se desplazará lateralmente hasta una boya situada a 10 m. de distancia, utilizando una maniobra de tracción lateral. Seguidamente se desplazará marcha atrás hasta otra boya. 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). Esta prueba constará de dos mangas. En la primera manga, los aspirantes actuarán en el orden establecido mediante sorteo y en la segunda, en orden inverso.



### Observaciones:

Los aspirantes que hayan superado esta parte en la primera manga no estarán obligados a realizar la segunda, y en el caso que la realice, se contabilizará la mejor de las dos realizadas.

### Criterios de evaluación de la prueba de navegación y dominio del paleo

La prueba se evaluará con una puntuación de 0 a 10 puntos con los siguientes criterios:

Para superar esta prueba el aspirante tendrá que efectuar el recorrido en el tiempo establecido por el tribunal contabilizado mediante un cronómetro.

Para establecer el tiempo que tendrán que realizar los aspirantes, tanto los hombres como las mujeres, el tribunal lo fijará sumando un 25% al que realice el palista encargado de demostrar el recorrido.

Eslalom boyas	Sin tocar ninguna boya ni utilizar paladas de freno	6
Eslalom boyas	Si se emplean paladas de freno	0
Eslalom boyas	Por cada boya que se toque (un punto negativo)	-1
Tracción lateral 1ª	Ejecución correcta (manteniendo la piragua paralela a la línea de boyas)	2
Tracción lateral 2ª	Ejecución correcta y diferente a la primera	2

Para superar este ejercicio hay que obtener una puntuación igual o superior a 5 puntos.

En el caso de no conseguir la puntuación de 5 en el primer intento se podrá realizar un segundo y último intento.

## **EJERCICIO DE DEMOSTRACIÓN LIBRE DE LA TÉCNICA Y LAS HABILIDADES DEL ALUMNO**

### **Objetivos de la prueba de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno**

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

### **Contenidos y condiciones**

El alumno dispondrá de 1,30 minutos para realizar una demostración libre. En la cual podrá ejecutar libremente todo tipo de ejercicios y habilidades con el fin de demostrar su nivel técnico.

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

La demostración tendrá que ser puntuada del 1 al 10, haciendo la media de las calificaciones aportadas por cada uno de los evaluadores, sobre los aspectos siguientes:

- La posición del centro de gravedad respecto al centro de equilibrio del conjunto.
- La disposición correcta de los segmentos corporales.
- La continuidad, dosificación y ejecución gradual.
- La coordinación y precisión de los movimientos.
- El control de la trayectoria.
- La adaptación del gesto técnico a los diferentes condicionantes externos.
- La adaptación del piragüista al ritmo y a las variaciones del ritmo.

Para superar esta prueba, el aspirante tendrá que obtener por lo menos cinco puntos. Los aspirantes tendrán una única oportunidad para superar esta prueba.

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

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