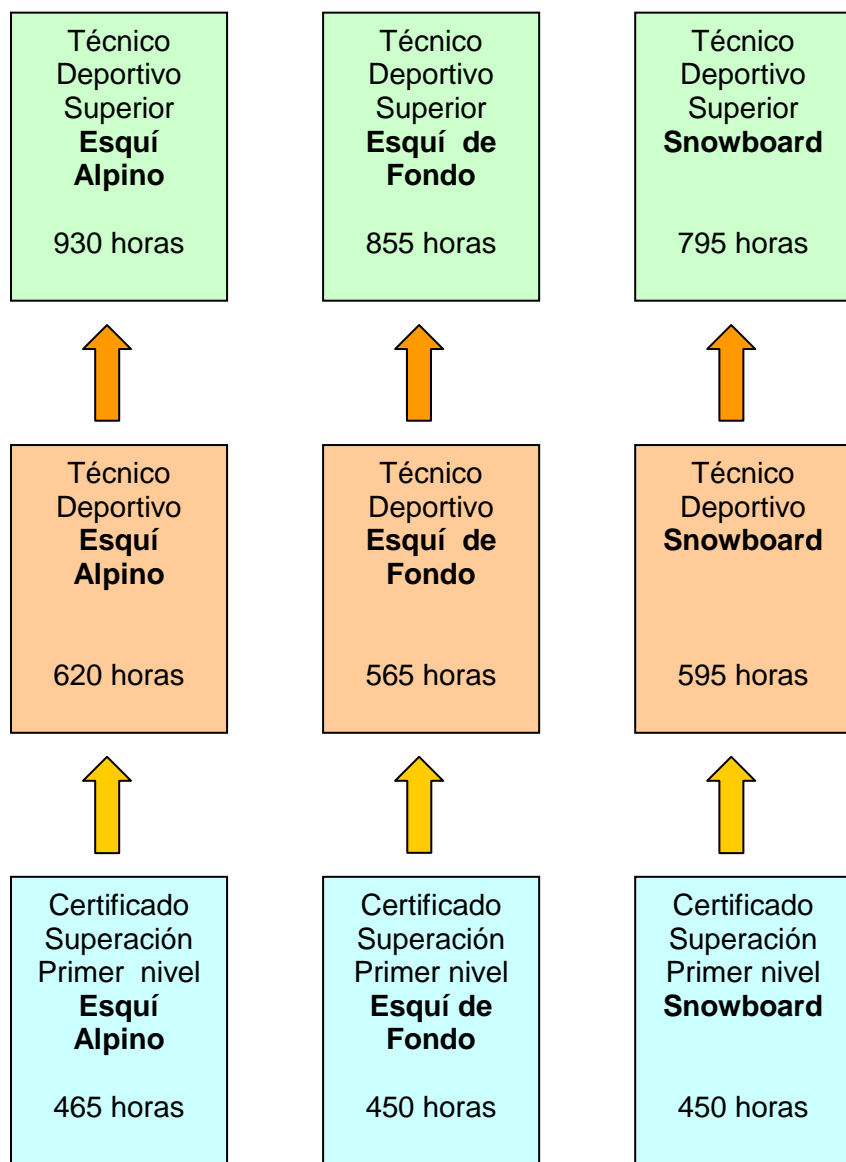


## Esquema de la Modalidad Deportes de Invierno



- Real Decreto 319/2000, de 3 de marzo (BOE de 28 de marzo de 2000)

- Orden de 22 de septiembre de 2006 (BOA de 30 de octubre de 2006)

## Bloques, Módulos y duración de las titulaciones de Técnico Deportivo en las especialidades de Deportes de Invierno

### 1º nivel Esquí Alpino

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte	20	-	20
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento	15	5	20
Entrenamiento deportivo	15	5	20
Fundamentos sociológicos del deporte	5	-	5
Organización y legislación del deporte	5	-	5
Primeros auxilios e higiene en el deporte	20	10	30
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Bloque Específico</b>			
Desarrollo profesional	20	-	20
Formación técnica del esquí alpino	35	30	65
Material de esquí alpino	5	5	10
Medio ambiente de montaña	5	5	10
Metodología de la enseñanza del esquí alpino	30	20	50
Seguridad deportiva	15	5	20
Euroseguridad	10	5	15
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>120</b>	<b>70</b>	<b>190</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>25</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>150</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>465</b>

### 2º nivel Esquí Alpino

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte	30	5	35
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento	20	5	25
Entrenamiento deportivo	20	15	35
Organización y legislación del deporte	5	-	5
Teoría y sociología del deporte	10	-	10
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>85</b>	<b>25</b>	<b>110</b>
<b>Bloque Específico</b>			
Desarrollo profesional	15	-	15
Formación técnica del esquí alpino	30	45	75
Material de esquí alpino	10	10	20
Medio ambiente de montaña	10	5	15
Metodología de la enseñanza del esquí alpino	25	25	50
Metodología del entrenamiento del esquí alpino	25	25	50
Seguridad deportiva	15	10	25
Euroseguridad	5	10	15
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>135</b>	<b>130</b>	<b>265</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>45</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>200</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>620</b>

## 1º nivel Esquí de Fondo

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte	20	-	20
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento	15	5	20
Entrenamiento deportivo	15	5	20
Fundamentos sociológicos del deporte	5	-	5
Organización y legislación del deporte	5	-	5
Primeros auxilios e higiene en el deporte	20	10	30
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Bloque Específico</b>			
Desarrollo profesional	20	-	20
Formación técnica del esquí de fondo	20	30	50
Material de esquí de fondo	5	5	10
Medio ambiente de montaña	5	5	10
Metodología de la enseñanza del esquí alpino	30	20	50
Seguridad deportiva	15	5	20
Euroseguridad	10	5	15
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>105</b>	<b>70</b>	<b>175</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>25</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>150</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>450</b>

## 2º nivel Esquí de Fondo

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte	30	5	35
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento	20	5	25
Entrenamiento deportivo	20	15	35
Organización y legislación del deporte	5	-	5
Teoría y sociología del deporte	10	-	10
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>85</b>	<b>25</b>	<b>110</b>
<b>Bloque Específico</b>			
Desarrollo profesional	15	-	15
Formación técnica del esquí de fondo	30	40	70
Material de esquí de fondo	15	10	25
Medio ambiente de montaña	10	5	15
Metodología de la enseñanza del esquí de fondo	25	20	45
Metodología del entrenamiento del esquí de fondo	25	25	50
Seguridad deportiva	15	10	25
Euroseguridad	5	10	15
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>140</b>	<b>120</b>	<b>260</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>45</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>150</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>565</b>

## 1º nivel Esquí de Snowboard

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte	20	-	20
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento	15	5	20
Entrenamiento deportivo	15	5	20
Fundamentos sociológicos del deporte	5	-	5
Organización y legislación del deporte	5	-	5
Primeros auxilios e higiene en el deporte	20	10	30
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Bloque Específico</b>			
Desarrollo profesional	20	-	20
Formación técnica del snowboard	20	30	50
Material de snowboard	5	5	10
Medio ambiente de montaña	5	5	10
Metodología de la enseñanza del snowboard	30	20	50
Seguridad deportiva	15	5	20
Euroseguridad	10	5	15
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>105</b>	<b>70</b>	<b>175</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>25</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>150</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>450</b>

## 2º nivel Esquí de Snowboard

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Bases anatómicas y fisiológicas del deporte	30	5	35
Bases psicopedagógicas de la enseñanza y del entrenamiento	20	5	25
Entrenamiento deportivo	20	15	35
Organización y legislación del deporte	5	-	5
Teoría y sociología del deporte	10	-	10
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>85</b>	<b>25</b>	<b>110</b>
<b>Bloque Específico</b>			
Desarrollo profesional	15	-	15
Formación técnica del snowboard	30	45	75
Material de snowboard	15	10	25
Medio ambiente de montaña	10	5	15
Metodología de la enseñanza del snowboard	25	20	45
Metodología del entrenamiento del esquí de fondo	25	25	50
Seguridad deportiva	15	10	25
Euroseguridad	5	10	15
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>140</b>	<b>125</b>	<b>265</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>45</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>175</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>595</b>

## Bloques, Módulos y duración de las titulaciones de Técnico Deportivo Superior en Esquí Alpino

Bloque Común	Teóricas	Prácticas	Totales
Biomecánica deportiva	10	10	20
Entrenamiento del alto rendimiento deportivo	20	15	35
Fisiología del esfuerzo	20	10	30
Gestión del deporte	25	-	25
Psicología del alto rendimiento deportivo	15	5	20
Sociología del deporte de alto rendimiento	15	5	20
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>105</b>	<b>45</b>	<b>150</b>
Bloque Específico			
Desarrollo profesional	15	-	15
Material de esquí alpino	15	10	25
Metodología del entrenamiento del esquí alpino II	70	80	150
Optimación de las técnicas y tácticas del esquí alpino	100	65	165
Seguridad deportiva	25	-	25
<b>Horas totales del Bloque</b>	<b>225</b>	<b>155</b>	<b>380</b>
<b>Bloque complementario</b>			<b>75</b>
<b>Bloque de Formación Práctica</b>			<b>250</b>
<b>Proyecto Final</b>			<b>75</b>
<b>Carga horaria total</b>			<b>930</b>

## Capacidades profesionales

### 1º nivel esquí alpino

El certificado de superación de Primer nivel acredita que la persona posee las competencias necesarias para:

- Iniciación al esquí alpino
- Conducción y acompañamiento de individuos o grupos durante la práctica deportiva
- Promoción del esquí alpino

### 2º nivel esquí alpino

El Título de Técnico deportivo en esquí alpino acredita que la persona posee las competencias necesarias para:

- Enseñanza del esquí alpino
- Programación y organización de actividades
- Entrenamiento básico de esquiadores
- Dirección técnica de esquiadores y equipos durante las competiciones de esquí alpino

### 1º nivel esquí de fondo

- Iniciación al esquí de fondo
- Conducción y acompañamiento de individuos o grupos durante la práctica deportiva
- Promoción del esquí de fondo

### 2º nivel esquí de fondo

- Enseñanza del esquí de fondo
- Programación y organización de actividades
- Entrenamiento básico de esquiadores
- Dirección técnica de esquiadores y equipos durante las competiciones de esquí de fondo

### 1º nivel snowboard

- Iniciación al snowboard
- Conducción y acompañamiento de individuos o grupos durante la práctica deportiva
- Promoción del snowboard

### 2º nivel esquí snowboard

- Enseñanza del esquí alpino
- Programación y organización de actividades
- Entrenamiento básico de esquiadores
- Dirección técnica de esquiadores y equipos durante las competiciones de snowboard

## Técnico Deportivo Superior en Esquí Alpino

El Título de Técnico deportivo superior en esquí alpino acredita que la persona posee las competencias necesarias para:

- Programar y dirigir entrenamiento de deportistas y equipos de esquí alpino
- Dirección técnica de esquiadores y equipos durante las competiciones de medio y alto nivel de esquí alpino

- Dirigir escuelas de deportes de invierno

Los técnicos deportivos de todas las especialidades y los técnicos deportivos superiores en esquí alpino podrán desarrollar sus funciones en:

- Centros de alto rendimiento deportivo
- Centros de tecnificación deportiva
- Escuelas de deportes de invierno
- Clubes o asociaciones deportivas
- Federaciones
- Patronatos deportivos
- Empresas de servicios deportivos
- Centros de formación de técnicos deportivos de deportes de invierno

## Prueba específica de acceso a las enseñanzas de los deportes de invierno

## Prueba de acceso específica al 1º nivel de esquí alpino

### Primera parte

- Descender esquiando, con virajes de radio y arco variables, una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 200 - 400 m.
  - Desnivel: 35 - 45 %.
  - Nieve: Preferiblemente compactada.
  - Terreno: Liso con al menos un cambio de pendiente.
- Descender esquiando, con virajes de arco y radio variables, una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 200 - 400 m.
  - Desnivel: 25 - 45%.
  - Nieve: Preferiblemente no pisada.
  - Terreno: Irregular

En cada descenso se valorarán 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, el aspirante debe obtener al menos tres puntos sobre cinco en cada una de las pruebas. Los aspirantes tienen una única oportunidad para superar esta prueba.

### Segunda parte

- Descender en el tiempo determinado por el tribunal, por un trazado de slalom gigante con las características:
  - Pista homologada según las normas de la FIS.
  - Desnivel: 200 - 400 m.
  - Nieve: Preferiblemente compactada dura.
  - Terreno: Liso con al menos un cambio de pendiente.
  - Número de puertas del 12% al 15% del desnivel de la pista.

Para superar esta segunda parte de las pruebas, los aspirantes deberán completar el recorrido en el tiempo establecido por el tribunal, contabilizado mediante cronometraje electrónico, para lo cual, 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 al de la primera.

### Tercera parte

- Descender esquiando, realizando giros en cuña, en una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 100-150 m.
  - Desnivel: 10-15%.
  - Nieve: Nieve pisada.
- Descender esquiando, realizando virajes fundamentales, en una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 200-300m
  - Desnivel: 15-20%
  - Nieve: Pisada.

- o Descender esquiando, realizando virajes paralelos elementales, en una pista que reúna las siguientes características:
  - Longitud: 300-400m
  - Desnivel: 20-25%.
  - Nieve: Pisada.

En cada descenso se valorarán los siguientes aspectos:

- La actitud del candidato en cada uno de los ejercicios.
- La coordinación de movimientos.
- La velocidad y ritmo de bajada.

Para superar esta tercera parte, el aspirante debe obtener al menos tres puntos sobre cinco en cada una de las pruebas. Los aspirantes tienen una única oportunidad para superar esta prueba.

## Prueba de acceso específica al 1º nivel de esquí de fondo

### Primera parte

- o Completar, en los tiempos determinados por el tribunal , y utilizando las técnicas que en cada caso se expresan, dos recorridos que se trazarán conforme a lo que se establece para las pruebas de esquí de fondo (reglamento FIS)

\* Primer recorrido: Empleando la "técnica clásica".

	Hombres	Mujeres
Longitud	10 km.	5 km.
HD	100 a 150 m	50 a 100 m
MM	40 a 50 m	20 a 30 m.
MT	200 a 250 m	100 a 150 m

\* Segundo recorrido: Empleando la "técnica de patinador".

	Hombres	Mujeres
Longitud	15 km.	10 km.
HD	150 a 200 m	100 a 150 m
MM	60 a 70 m	40 a 50 m.
MT	300 a 350 m	200 a 250 m

**HD:** Diferencia de altura entre los puntos de mayor y menor altura del recorrido

**MM:** Diferencia máxima de una sola subida. Puede ser interrumpida por una parte llana

**MT:** Ascenso total realizado a lo largo del recorrido

Esta primera parte de las pruebas se realizará en dos días sucesivos; un día para cada recorrido.

El tiempo se contabilizará mediante cronometraje electrónico. Para superar esta primera parte, el aspirante deberá completar cada uno de los recorridos en el tiempo establecido por el tribunal, sin caídas, con seguridad, y utilizando los gestos adecuados de la técnica solicitada.

### Segunda parte

- o Completar, en los tiempos previamente determinados por el tribunal y utilizando las técnicas que en cada caso se expresan, tres recorridos que se trazarán conforme a lo que se establece la FIS para las pruebas de esquí de fondo:

**\*Primer recorrido.** Empleando la "técnica clásica", utilizando al menos paso alternativo, impulso con un paso e impulso simultáneo.

- Longitud: 400 - 600 m
- Desnivel: 10 a 20 m.
- Nieve: Compactada con una o doble huella.
- Terreno variado en proporción aproximada de un 33% de terreno llano, 33% de subida y 33% de bajada.

**\*Segundo recorrido.** Con la "técnica de patinador", utilizando al menos paso 2-1 asimétrico, paso 1-1 alternativo, paso 2-1 y paso patinador sin bastones.

- Longitud: 400 - 600 m
- Desnivel: 10 a 20 m.
- Nieve: Compactada sin huellas.
- Terreno variado en proporción aproximada de un 33% de terreno llano, 33% de subida y 33% de bajada.

**\*Tercer recorrido.** Bajada libre efectuando virajes en cuña, viraje fundamental y viraje en paralelo.

- Longitud: 200 - 300 m
- Desnivel: 20 a 30 m.
- Nieve: Compactada.
- Terreno: Liso con al menos un cambio de pendiente.

En cada recorrido se valorarán 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 amplitud, la continuidad y la dosificación de los movimientos.
- La coordinación del clavado de los bastones con los movimientos de los miembros inferiores.
- La fase de cambio de peso.
- La adaptación de los gestos técnicos al terreno, al tipo de nieve y a la velocidad.

- El control de la trayectoria del descenso.

Para superar esta segunda parte de las Pruebas, será necesario que el aspirante supere a su vez los tres recorridos. Para ello deberá obtener al menos 3 puntos sobre 5 en cada uno de ellos.

## Prueba de acceso específica al 1º nivel de snowboard

### Primera parte

- o Completar dos descensos con las características que en cada caso se detallan, en los tiempos previamente determinados, y utilizando las técnicas que en cada caso se expresan.

**\* Primer descenso.** Realizando virajes de radio y arco variables.

- o Longitud: 100- 200 m.
  - o Desnivel: 15 - 25%.
  - o Nieve: Preferiblemente compactada.
  - o Terreno: Liso con al menos un cambio de pendiente.
- \* Segundo descenso.** Efectuando virajes de arco y radio variables.
- o Longitud: 100- 200 m.
  - o Desnivel: 15 - 25%.
  - o Nieve: Preferiblemente no pisada.
  - o Terreno: Irregular.

En cada descenso se valorarán los siguientes aspectos:

- La posición del centro de gravedad con respecto al centro de equilibrio de la tabla de snowboard.
- La disposición correcta de los segmentos corporales.
- La continuidad, la dosificación y la ejecución gradual.
- Realización de virajes por extensión y/o por flexión.

- La toma de canto.
- Realización de conducciones mixtas.
- La precisión en la conducción del viraje.
- El control de la velocidad de traslación.
- El control de la trayectoria del descenso.
- Efectuar al menos un cambio de ritmo.
- La adaptación del gesto técnico a las distintas condiciones del terreno y del tipo de nieve.
- 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).
- La flexión y extensión de los miembros inferiores.
- La rotación anticipada y cambio de pesos.
- La rotación acompañada y reparto de pesos.

Para superar esta primera parte de las Pruebas, será necesario que el aspirante supere a su vez los dos descensos. Para ello deberá obtener al menos 3 puntos en cada uno de ellos, al promediar la calificación otorgada los evaluadores.

### Segunda parte

- o Descender por un circuito cronometrado que reúna las siguientes características:

- Longitud: 250-550 m.
- Desnivel: 80 m.
- 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: Veinte 20 puertas como mínimo y 35 puertas como máximo.

Para superar esta segunda parte de las pruebas, los aspirantes deberán completar el recorrido en el tiempo establecido por el tribunal, contabilizado mediante cronometraje electrónico, para lo cual, 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 al de la primera.

### Tercera parte

- o Descender esquiando, con derrapaje.
- o Descender esquiando, con virajes al monte.
- o Descender esquiando, con virajes básicos.

La pista para los 3 descensos tendrá las siguientes características:

- Longitud: 200-300 m
- Desnivel: 15-20%
- Nieve: Pisada.

En cada descenso se valorarán los siguientes aspectos:

- La actitud del candidato en cada uno de los ejercicios.
- La coordinación de movimientos.
- La velocidad y el ritmo de bajada.

Para superar esta tercera parte, el aspirante debe obtener al menos tres puntos sobre cinco en cada una de las pruebas. Los aspirantes tienen una única oportunidad para superar cada uno de los descensos.