

## **PROVA D'ACCÉS**

### **OBJECTIU GENERAL DE LA PROVA**

La prova té com a finalitat que l'aspirant a tècnic d'esport acrediti les aptituds i destreses generals i específiques necessàries per a seguir amb un grau d'aprofitament suficient el programa de formació de tècnic d'esport de Piragüisme, així com garantir la seva pròpia seguretat durant les activitats pràctiques del curs.

### **EXERCICIS QUE INCLOU LA PROVA**

La prova d'accés es realitzarà abans de l'inici del curs i constarà de tres exercicis:

- Exercici de natació i domini del medi aquàtic
- Exercici de navegació i domini del paleig en aigües tranquil·les
- Exercici de demostració lliure de la tècnica i les habilitats de l'alumne

### **EXERCICI DE NATACIÓ I DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC**

#### **Objectius de la prova de natació**

L'exercici de natació i domini del medi aquàtic té com a objectiu avaluar en l'aspirant la capacitat de desplaçar-se en el medi aquàtic, tant en la superfície com sota l'aigua vestit amb la indumentària pròpia del piragüisme.

#### **Continguts i condicions de la prova de natació**

Consistirà en cobrir nedant un recorregut de 50 m. en dos trams de 25 m. amb els següents condicionants. Els primers 15 metres es realitzaran nedant a estil lliure amb vestimenta pròpia de piragüisme que constarà com a mínim d'armilla salvavides. En finalitzar aquests 15 metres l'aspirant es traurà l'armilla salvavides i realitzarà un capbussament de 8 metres de llargària en el decurs del qual haurà de recollir un objecte del fons situat a una profunditat d'uns 1,5 m. i depositar-lo a la vorera o dins una piragua. De tornada l'aspirant nedarà 10 metres a estil lliure, recollirà l'armilla salvavides i la durà 15 metres fins al punt de partida.

Aquesta prova es realitzarà en una piscina climatitzada, o en una zona d'aigua tranquil·la. Si es realitza en un espai natural a l'aire lliure els límits de la prova es marcaran amb dues piragües. L'elecció dependrà de les condicions meteorològiques de la jornada.

## Criteris d'avaluació de la prova de natació

La prova s'avaluarà amb la qualificació de 0 a 5 punts amb els següents criteris:

Part	Descripció de les accions	Puntuació
1	Nedar a estil lliure durant 15 metres amb armilla salvavides	2 punts
2	Treure's l'armilla salvavides i cabussar-se una llargada de 8 metres	2 punts
3	Recollir un objecte situat a 1,5 metres de profunditat i depositar-lo	2 punts
4	Tornada a estil lliure, recollida i transport d'armilla salvavides	2 punts
5	Realitzar l'exercici amb menys de 2 minuts en piscina o 2 minuts i 30 segons en espai natural	2 punts

Per tal de superar aquest exercici cal obtenir una puntuació igual o superior a 5.

## EXERCICI DE NAVEGACIÓ I DOMINI DEL PALEIG

### Objectius de la prova de navegació i domini del paleig

L'exercici de navegació en piragua té com objectiu avaluar en l'aspirant les destreses motrius específiques que garanteixin el seguiment de les activitats pràctiques, amb un aprofitament adequat a les característiques del curs.

### Continguts i condicions de la prova de navegació i domini del paleig

Realitzar en el temps establert pel tribunal un recorregut determinat, les característiques del qual hauran de ser les següents:

Lloc de realització de la prova: Aigües tranquil·les.

Característiques:

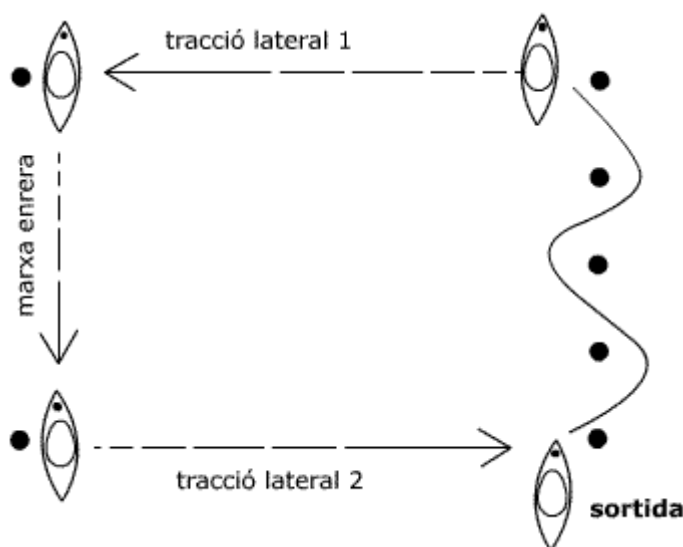
Recorregut balisat per boies.

L'alumne haurà de realitzar un eslàlom entre 5 boies situades en línia recta i a una distància de 3 a 15 metres entre elles, sense poder utilitzar "palades de freno "retro circulars". Al finalitzar eslàlom

es desplaçarà lateralment fins una boia situada a 10 metres de distància, utilitzant una maniobra de tracció lateral. Tot seguit es desplaçarà marxa enrera fins un altra boia. Finalment retornarem al punt de partida mitjançant un desplaçament lateral (en aquest cas haurem d'utilitzar una "tracció lateral "diferent a la utilitzada anteriorment.

Aquesta prova constarà de dos mànegues. En la primera mànega, els aspirants actuaran en l'ordre establert mitjançant sorteig i en la segona, en ordre invers.

Observacions els aspirants que hagin superat aquesta part en la primera mànega no estaran obligats a realitzar la segona, i en el cas que la realitzi , es comptabilitzarà la millor de les dues realitzades.



### **Criteris d'avaluació de la prova de navegació i domini del paleig**

La prova s'avaluarà amb una puntuació de 0 a 10 punts amb els següents criteris:

Per superar aquesta prova l'aspirant haurà d'efectuar el recorregut en el temps establert pel tribunal comptabilitzat mitjançant cronòmetre.

Per establir el temps que hauran de realitzar els aspirants tant els homes com les dones, el tribunal el fixarà, sumant un 25% al del que realitzi la persona encarregada en demostrar el recorregut.

Eslàlom boies	Sense tocar cap boia ni utilitzar cap palada de fre	6
Eslàlom boies	Si es fa servir alguna palada de fre	0
Eslàlom boies	Per cada boia que es toqui un punt negatiu	-1
Tracció lateral 1 <sup>a</sup>	Ben feta (mantenint la piragua paral·lela a la línia de boies)	2
Tracció lateral 2 <sup>a</sup>	Ben feta i diferent a la primera	2

Per tal de superar aquest exercici cal obtenir una puntuació igual o superior a 5 punts. En cas de no assolir la puntuació de 5 en el primer intent es podrà realitzar un segon i últim intent.

### **EXERCICI DE DEMOSTRACIÓ LLIURE DE LA TÈCNICA I LES HABILITATS DEL ALUMNE**

#### **Objectius de la prova de demostració lliure de la tècnica i les habilitats de l'alumne**

Valorar en l'aspirant el nivell d'execució de les habilitats tècniques fonamentals i el seu nivell de disponibilitat variable.

#### **Continguts i condicions**

L'alumne disposarà de 1,30 minuts per realitzar una demostració lliure. En la qual podrà executar lliurement tot tipus d'exercicis i habilitats per tal de demostrar el seu nivell tècnic.

#### **Criteris d'avaluació de la prova**

La demostració haurà de ser puntuada del 1 al 10 fent la mitjana de les qualificacions aportades per cadascú dels avaluadors, sobre els següents aspectes:

La posició del centre de gravetat respecte al centre d'equilibri del conjunt.

La disposició correcta dels segments corporals.

La continuïtat, dosificació i execució gradual.

La coordinació i precisió de moviments.

El control de la trajectòria.

L'adaptació del gest tècnic als diferents condicionants externs.

L'adaptació del piragüista al ritme i a les variacions del ritme.

Per superar aquesta prova, l'aspirant haurà d'obtenir almenys, cinc punts.

Els aspirants tindran una única oportunitat per superar aquesta prova.

#### **Qualificació final de la prova d'accés**

La qualificació final de la prova d'accés sortirà de la mitjana de les puntuacions obtingudes en els tres exercicis, sempre i quant s'hagi superat la puntuació de 5 en cadascun d'ells.