

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar técnicas específicas de esquí alpino

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2419_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Desenvolverse en el medio (substrato de práctica: la nieve y sus formas) y en el entorno (la montaña, la estación de esquí, una pista indoor), utilizando el material e indumentaria adecuada para la práctica del esquí alpino con eficacia y seguridad.

IC1.1 Los tipos y estados de nieve, sus procesos de formación, así como los cambios que experimenta por la acción de temperatura, humedad y orientación de la pista se interpretan, generando la decisión sobre la técnica de esquí a utilizar, adaptada a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros).

IC1.2 La organización, funcionamiento, normas de seguridad, señalización, medios mecánicos, pistas, actividades y servicios de la estación de esquí se interpreta, produciendo conductas responsables y seguras en dicho entorno.

IC1.3 El material deportivo necesario para la práctica del esquí alpino se selecciona teniendo en cuenta las posibles especificaciones técnicas que pueda aportar y las características propias como ejecutante.

IC1.4 El lugar adecuado (terreno, pista y remonte) para la práctica del esquí alpino se selecciona, teniendo en cuenta el nivel propio y las condiciones climatológicas.

IC1.5 El desplazamiento sobre la nieve se ejecuta con y sin esquís, cumpliendo las normas de seguridad, funcionamiento y señalización de las estaciones de esquí, atendiendo a los principios de eficacia y responsabilidad.

- IC1.6** El desplazamiento sin esquís se ejecuta, andando al dirigirse y finalizar la práctica del esquí alpino, transportándolos ensamblados y apoyados en un hombro con las puntas por delante y sujetos con la mano del lado en el que se llevan los bastones con las puntas hacia abajo en la otra mano.
- EC2** Ejecutar las habilidades técnicas del uso de remontadores mecánicos de las estaciones de deportes de invierno con precisión y destreza para asegurar la propia seguridad y el respeto al entorno.
- IC2.1** Los remontes se toman para subir a las pistas, respetando las normas y condiciones particulares de funcionamiento, atendiendo los consejos del operador del medio mecánico y asumiendo la organización de las colas de acceso, manteniendo el orden estricto de llegada.
- IC2.2** Las cintas transportadoras o alfombras se utilizan, subiéndose y bajándose en las zonas habilitadas para ello, manteniendo una posición erguida, cómoda y relajada con rodillas semi-flexionadas, esquís paralelos y dejando que la fuerza de arrastre de la alfombra transporte el propio cuerpo hacia arriba.
- IC2.3** El Telesquí, telearrastre (de plato y T-bars o perchas) se toma, colocándolo entre las piernas (si es de una persona) o apoyándose sin sentarse en su barra horizontal (si es de dos personas), sujetando la barra vertical con una mano y llevando los bastones en la otra, manteniendo una posición erguida, cómoda y relajada con rodillas semi-flexionadas, con esquís paralelos y dejando que la fuerza de arrastre de la percha transporte el propio cuerpo hacia arriba.
- IC2.4** El telesilla de capacidad variable (de 1 a 8 personas) desembragables (reducen su velocidad cuando llegan a la zona de subida y bajada) o no desembragables (misma velocidad en llegada y salida) se toman, entrando y saliendo en la zona de embarque deslizándose o dejándose llevar sobre la alfombra, sentándose o levantándose rápidamente en las zonas habilitadas para ello y bajando la barra protectora por seguridad durante su trayecto.
- IC2.5** El telecabina, teleférico o funiculares de capacidad variable (4 a 20 personas, con o sin asiento) se cogen para salvar grandes desniveles, entrando y saliendo andando en la zona de embarque y desembarque respectivamente, con los esquís quitados y las puntas hacia arriba y bastones en la mano por seguridad hacia el resto de usuarios.
- EC3** Mantener una posición de equilibrio/estable en movimiento o en parado adaptada a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros), regulándola constantemente para conseguir un apoyo centrado sobre los esquís que permita desplazarse con eficacia y seguridad.

- IC3.1** El dominio de la posición se materializa a través de la regulación continua de movimientos ejecutados sobre los ejes y articulaciones, manteniendo un apoyo centrado en todo momento sobre los esquís.
- IC3.2** La posición se autorregula, ajustando el nivel de extensión-flexión e inclinación-angulación entre articulaciones y segmentos corporales en sentido ascendente, comenzando desde los tobillos y terminando por la posición de brazos ligeramente flexionados, adelantados y abiertos con las manos a la altura de las caderas y bastones con las puntas hacia atrás y paralelos a la dirección de los esquís.
- IC3.3** La posición se ajusta continuamente en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros), manteniendo el apoyo centrado sobre los esquís y como respuesta a las fuerzas externas que se generan al mantener el cuerpo en equilibrio.
- EC4** Descender por las pistas mediante formas de desplazamiento adaptadas a la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) con eficacia y seguridad para conseguir dirigir los esquís hacia la trayectoria deseada.
- IC4.1** El desplazamiento con esquís se ejecuta sobre la nieve, utilizando formas de desplazamiento que ponen en práctica las habilidades específicas del esquí alpino del deslizamiento, el frenado y cambio de dirección mediante la ejecución de técnicas específicas adaptadas a la situación y al propio nivel.
- IC4.2** El deslizamiento con esquís se ejecuta tanto de forma simultánea (sobre ambos esquís) como alternativa (primero uno y luego otro), en todas las direcciones posibles (adelante, hacia atrás, lateralmente), sobre los esquís planos o sobre los cantos y en trayectoria rectilínea y curva, manteniendo en todo momento una posición centrada sobre los esquís.
- IC4.3** El frenado con esquís se ejecuta, utilizando la técnica de la cuña (deslizamiento sobre cantos opuestos de los esquís en posición convergente de puntas/espátulas), disminuyendo la velocidad de deslizamiento mediante el aumento de la resistencia al deslizamiento por medio del control de la presión sobre los cantos de los esquís (cuña deslizante) hasta detenerse (cuña de frenado), en función de la situación y del propio nivel de ejecución.
- IC4.4** El frenado con esquís se ejecuta, utilizando la técnica del derrapaje (deslizamiento lateral sobre los cantos internos en esquís paralelos), disminuyendo la velocidad de deslizamiento mediante el aumento de la resistencia al deslizamiento por medio del control de la presión sobre los cantos de los esquís hasta detenerse, en función de la situación y del propio nivel de ejecución.
- IC4.5** El cambio de dirección de los esquís se ejecuta, utilizando la técnica de la divergencia de espátulas, a partir de la dosificación de la presión en timing (espacio y tiempo) y forma (manteniendo el apoyo sobre los cantos internos y la posición divergente de espátulas de los

esquí), hacia la trayectoria deseada, en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, entre otros) y del propio nivel de ejecución.

IC4.6 El cambio de dirección mediante la técnica de la cuña (giro en cuña) se ejecuta, manteniendo la posición de cuña durante el inicio del cambio de dirección y antes de la línea de máxima pendiente, pasando a posición de esquís paralelos (viraje fundamental), y manteniendo el paralelo durante el cambio de dirección (viraje paralelo), a partir de la dosificación de la presión sobre los esquís en timing (espacio y tiempo) y forma (modificando la altura del centro de gravedad gracias a los movimientos en el eje vertical), dirigiéndose hacia la trayectoria deseada, en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, entre otros) y del propio nivel de ejecución.

EC5 Controlar la velocidad de deslizamiento y de movimientos sobre los esquís en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) y del propio nivel técnico para descender una pista pisada o no, con eficacia y seguridad.

IC5.1 La velocidad de deslizamiento se gestiona, atendiendo a las normas de seguridad, de circulación y comportamiento en pista de la Federación Internacional de Esquí (FIS), en función de la situación, el propio nivel técnico y el principio de máxima responsabilidad del deportista.

IC5.2 La velocidad de movimiento necesaria para cada tipo de desplazamiento se adecua, atendiendo al timing (espacio y tiempo) del que se dispone al realizar la habilidad específica del esquí alpino de forma fluida con eficacia y seguridad.

IC5.3 El ritmo y cambio de ritmo se materializan, ajustando la velocidad de movimientos al timing (espacio y tiempo) disponible del tipo de desplazamiento, ejecutando de forma fluida con eficacia y seguridad, en función de la situación y el propio nivel técnico.

EC6 Esquiar en paralelo en pistas pisadas, no tratadas y en trazados, con destreza, con cambios de ritmo y en un tiempo determinado, para evidenciar el nivel técnico necesario como monitor.

IC6.1 El descenso por una pista preferiblemente sin pisar y por una pisada con nieve compactada, ambas de una longitud comprendida entre 200 y 400 metros, y con al menos un cambio de pendiente, se ejecuta en viraje paralelo con cambios de ritmo (con variación del radio del cambio de dirección), con una posición centrada, dirigiendo los esquís hacia la trayectoria deseada y adaptando la velocidad a la situación.

IC6.2 El descenso por un trazado de Slalom Gigante en una pista homologada por la RFEDI según las normas FIS con al menos un cambio de pendiente, con un desnivel comprendido entre 200 y 400 m, con nieve preferiblemente compactada se ejecuta con un número de cambios

de dirección equivalente al 12-15% del desnivel de la pista en un tiempo de referencia, superando cada baliza del trazado de acuerdo al reglamento de los concursos alpino.

IC6.3 El descenso por el trazado de Slalom Gigante se ejecuta sin superar un tiempo establecido por un tribunal cumpliendo las normas de competición de la RFEDI, teniendo dos intentos para conseguir no superar ese tiempo establecido.

EC7 Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del esquí alpino con variantes y modificaciones de sus patrones motrices adaptadas al entorno de práctica y con seguridad para poder aplicarlas al proceso de la iniciación deportiva como recurso didáctico.

IC7.1 Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino se ejecutan evidenciando de manera exagerada los elementos que caracterizan dichas habilidades (desplazamientos del centro gravedad, posiciones, rotaciones y torsiones) con variados rangos de movilidad, pero idéntica efectividad en función del objetivo del gesto.

IC7.2 Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino se ejecutan, evidenciando la efectividad coordinativa del movimiento en las diferentes fases del gesto deportivo específico según la habilidad y el entorno de práctica.

IC7.3 Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino se ejecutan, teniendo en cuenta los condicionantes de la tarea (velocidades, entorno, forma de desplazamiento, entre otros), aplicando su contextualización en cada movimiento.

IC7.4 Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del esquí alpino se ejecutan, visibilizando las peculiaridades del gesto correspondientes a características diferenciales de ejecutantes-tipo.

IC7.5 La evidencia del dominio técnico en el esquí alpino se manifiesta, valorando, modificando y reconduciendo los gestos técnicos realizados en función del resultado que se pretende generar.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de iniciación deportiva en esquí alpino

Medios de producción

Pista de esquí alpino de dificultad media-baja (color verde) y media-alta (color azul). Materiales específicos: Material duro (esquís, botas, bastones y fijaciones) y blando (vestimenta y accesorios). Balizas de delimitación, material de competición para trazados.

Información utilizada o generada

Normas de conducta de la Federación Internacional de Esquí Alpino (FIS). Reglamento de funcionamiento de las estaciones de esquí alpino españolas integradas en LA Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña (ATUDEM). Normas de conducta para los usuarios de medios mecánicos de las estaciones de esquí. Prevención de riesgos laborales. Normativa medioambiental. Normativa aplicable sobre pruebas de acceso a los títulos deportivos de técnico deportivo. Reglamentos sobre concursos alpinos de la Federación Internacional de Esquí Alpino.