

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2443_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 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.

IC1.1 Las cintas transportadoras de suelo en la iniciación deportiva del snowboard se manejan con el pie delantero atado en la fijación y el trasero sobre el patín de la tabla, en una posición erguida, equilibrada y cómoda, según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.

IC1.2 El telearrastres (de plato y "T-bars") en la iniciación deportiva del snowboard se maneja tomando la percha con la mano delantera, colocándola entre las piernas y manteniendo una posición cómoda y erguida del cuerpo, de forma segura según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.

IC1.3 El telesilla se maneja, entrando en la zona de embarque deslizando, frenando donde se indica, sentándose con el pie delantero atado, usando los sistemas de seguridad una vez realizado el embarque y desembarcando saliendo deslizando con trayectoria recta solo con el pie delantero atado a la tabla, de forma segura según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.

IC1.4 Las telecabinas se utilizan, entrando en la zona de embarque a pie, colocando la tabla en los lugares indicados, respetando las ratios de la instalación, usando los sistemas de seguridad

una vez realizado el embarque y desembarcando a pie, de forma segura según las normativas de cada estación de deportes de invierno, con el debido respeto al entorno de práctica.

EC2 Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard de trabajo en el plano con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.

IC2.1 El transporte del material se ejecuta, llevando la tabla de snowboard debajo de un brazo con las fijaciones orientadas hacia el exterior, ayudándose del apoyo que permite la fijación consiguiendo un desplazamiento ordenado, cómodo y seguro para el propio practicante y los demás usuarios.

IC2.2 La posición base se ejecuta en el plano con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores (tobillo, rodilla y cadera), la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada.

IC2.3 El desplazamiento en terreno plano con un pie (paso añadido con la tabla) se ejecuta, alternando el peso de un pie al otro de manera coordinada, consiguiendo autonomía para desplazarse en la dirección deseada.

IC2.4 Los desplazamientos con deslizamiento con un pie se ejecutan, alternando el peso de un pie al otro, aprovechando el impulso del pie trasero (como en el skate), consiguiendo que sean deslizados, fluidos y en la dirección deseada en el plano con la tabla de snowboard.

IC2.5 Los desplazamientos de ascenso y descenso con la tabla con un pie atado en pendientes suaves, se ejecutan con paso añadido (tipo escalera) con la tabla de snowboard perpendicular a la línea de máxima pendiente, ejerciendo presión sobre el canto del monte (en backside o frontside, apoyo del canto de talones o puntas de los pies, respectivamente), consiguiendo que sean seguros y eficaces.

IC2.6 Los cambios de dirección en pendientes suaves después de haber ascendido se ejecutan realizando un pivotamiento (180 grados) sobre la pierna trasera, coordinando el movimiento de la tabla de snowboard con el apoyo del canto del monte perpendicular a la línea de máxima pendiente.

EC3 Ejecutar las habilidades técnicas lineales de referencia del snowboard con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.

IC3.1 El descenso directo se ejecuta en posición base (con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), deslizando con seguridad y eficacia en pendientes suaves (pistas verdes acabadas en plano).

- IC3.2** El derrapaje en línea de máxima pendiente en posición frontside, backside y sus variantes se ejecuta en ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta, los brazos ligeramente separados del cuerpo y la línea de hombros paralela al eje longitudinal de la tabla de snowboard, consiguiendo un control de la velocidad y trayectoria, regulando el rango de movimiento articular de los tobillos en pendientes suaves (pistas verdes acabadas en plano).
- IC3.3** La diagonal derrapada se ejecuta en posición base (con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), consiguiendo una direccionalidad funcional generando torsiones a partir de la disociación de pies en pendientes suaves (pistas verdes).
- IC3.4** La diagonal derrapada se ejecuta en posición de actitudes frontside o backside (con una semiflexión de las articulaciones del tren inferior, con el tren superior paralelo al eje longitudinal de la tabla y perpendicular, respectivamente), consiguiendo una direccionalidad funcional generando torsiones a partir de la disociación de pies en pendientes suaves y medias (pistas verdes y azules).
- IC3.5** El deslizamiento I se ejecuta en posición de deslizamiento (con una postura centrada sobre la tabla, con una flexión de las articulaciones inferiores más acentuada que en la posición base, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), consiguiendo un desplazamiento controlado con la tabla plana en pendientes suaves (pistas verdes).
- EC4** Ejecutar las habilidades técnicas curvilíneas de referencia del snowboard con eficacia y seguridad para asegurar la adaptación al entorno.
- IC4.1** El giro al monte en sentido frontside o backside se ejecuta a partir de la torsión positiva de la tabla y una rotación acompañada, consiguiendo el primer cambio de dirección en pendientes suaves (pistas verdes acabadas en plano).
- IC4.2** El primer cambio de canto en sentido frontside o backside se ejecuta a partir de la torsión positiva de la tabla y una rotación acompañada, consiguiendo el primer viraje autónomo en pendientes suaves (pistas verdes).
- IC4.3** El viraje base en sentido frontside o backside se ejecuta a partir de la torsión positiva de la tabla y una rotación anticipada, consiguiendo un cambio de canto de la tabla en pendientes suaves y medias (pistas verdes, azules y rojas).
- IC4.4** El viraje por extensión en sentido frontside o backside se ejecuta a partir de una torsión positiva y un aligeramiento de la tabla mediante una extensión que colabora en el cambio de dirección, facilitando un cambio de canto menos expuesto a la línea de máxima pendiente.

- IC4.5** El viraje báscula I en sentido frontside o backside se ejecuta a partir del desplazamiento del centro de gravedad lateralmente (inclinándose hacia el frontside y el backside) en posición base (con una postura centrada sobre la tabla, con una ligera flexión de las articulaciones inferiores, la espalda recta y los hombros y brazos ligeramente separados del cuerpo y orientados hacia el nose de la tabla, según aptitudes individuales en una postura cómoda y relajada), consiguiendo un cambio de canto funcional en pendientes suaves y medias (pistas verdes y azules).
- EC5** Ejecutar las habilidades técnicas de referencia del snowboard, evidenciando variantes y modificaciones en sus patrones motrices adaptada al entorno de práctica y con seguridad para poder aplicarlas al proceso de la iniciación deportiva como recurso didáctico.
- IC5.1** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard se ejecutan, evidenciando de manera exagerada los elementos que las caracterizan (desplazamientos del centro gravedad, posiciones, rotaciones y torsiones) con variados rangos de movilidad, pero idéntica efectividad, en función del objetivo del gesto.
- IC5.2** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard se ejecutan, evidenciando la efectividad coordinativa del movimiento en las diversas fases del gesto deportivo específico según la habilidad y el entorno de práctica.
- IC5.3** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard se ejecutan, teniendo en cuenta los condicionantes de la tarea del snowboard (velocidades, entorno, forma de desplazamiento, entre otros) aplicando su contextualización en cada movimiento.
- IC5.4** Las habilidades técnicas de la iniciación deportiva del snowboard se ejecutan, visibilizando las peculiaridades del gesto correspondientes a características diferenciales de ejecutantes-tipo.
- IC5.5** El meta-análisis de la propia ejecución se manifiesta valorando, modificando y reconduciendo los gestos técnicos realizados en función del resultado que se pretende generar.
- EC6** Ejecutar cambios de canto competentes en pistas fresadas, no fresadas y en trazado de Gigante Slalom en un tiempo determinado, para evidenciar dominio técnico en el manejo del snowboard.
- IC6.1** Los descensos por una pista pisada (fresada) y otra sin pisar (nieve no tratada), ambas de una longitud comprendida entre 100 y 200 metros, de pendientes suaves o medias (15-25% desnivel) y con al menos un cambio de pendiente, se ejecutan de forma competente con cambios de canto inclinados o por extensión, con variación del arco y del radio de los virajes, en una posición base o actitudes, adaptando la velocidad a las exigencias del entorno de práctica.

- IC6.2** La posición se ajusta continuamente en función de la situación (pista, nieve, pendiente, terreno, tipo de desplazamiento, entre otros) y el nivel del practicante, manteniendo el apoyo sobre el canto según la forma de desplazamiento utilizada y contrarrestando las fuerzas externas que se generan al realizar las habilidades enlazadas.
- IC6.3** El descenso por un trazado de Gigante Slalom (GS) en una pista homologada por la FIS, con al menos un cambio de pendiente, con un desnivel negativo de 80 metros y una longitud comprendida entre 250 y 550 metros, en nieve preferiblemente compactada y con un número de cambios de dirección equivalente al 12-15% del desnivel de la pista, se ejecuta, rebajando un tiempo determinado calculado a partir del tiempo del abridor según sus puntos FIS (Federación Internacional de Ski), teniendo dos intentos para conseguir no superar ese tiempo establecido.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de iniciación deportiva en snowboard

Medios de producción

Instalaciones de esquí alpino y snowboard outdoor y indoor: Pistas de pendientes: plano (sin pendiente), suaves (verdes-azules), medios (azul-roja), acentuados (roja-negra) y extremos (negra-sin pisar) [siguiendo orientación documento de regulación interna nacional de pistas de esquí ATUDEM]. Instalaciones específicas: Stadiums; circuitos de snowboard Cross (SBX) y Banked Slalom (BSL); Snowparks freestyle. Materiales específicos individuales: material duro (tabla y fijaciones); calzado deportivo, botas de snowboard; ropa deportiva específica; material de protección (casco, guantes, gafas, entre otros). Materiales de práctica común: balizas de delimitación, señalización pista, material fungible especialidades del snowboard: cajones, barandillas, kickers, dubbies, puertas slalom).

Información utilizada o generada

Manuales técnicos de snowboard. Artículos académicos especializados sobre técnica de snowboard. Libros ciencias del deporte. Normas de comportamiento de la Federación internacional de Esquí (FIS). Reglamento de funcionamiento de las estaciones de esquí españolas integradas en La Asociación Turística

de Estaciones de Esquí y Montaña (ATUDEM). Normas de conducta para los usuarios de medios mecánicos. Prevención de riesgos laborales. Normativa medioambiental.