

# PRUEBA DE ACCESO AL CLUB

## 1.- 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 que el alumno domina de forma efectiva la técnica.

### 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 o barcos.

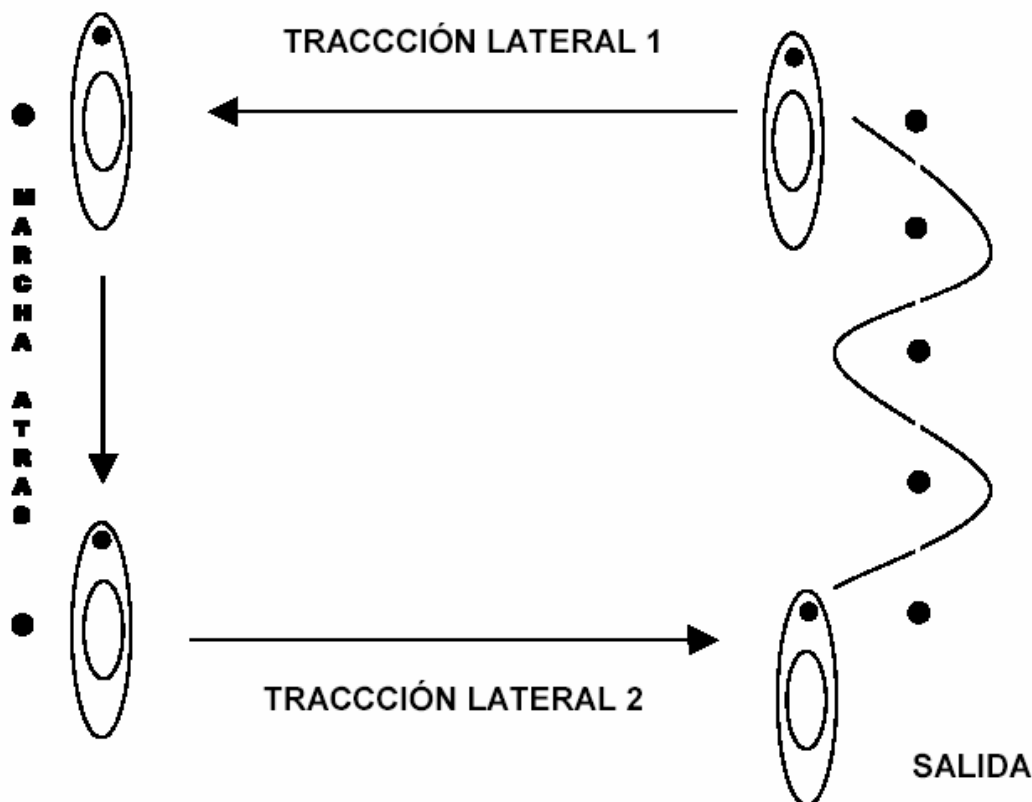
El alumno tendrá que realizar un eslalom entre 5 boyas situadas en línea recta y a una distancia de 3 a 15 m. entre ellas, sin poder utilizar paladas de freno "retro circulares". Al finalizar el eslalom se desplazará lateralmente hasta una boya situada a 10 m. de distancia, utilizando una maniobra de 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).

### 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 piraqua 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.

## **2.- EJERCICIO DE RESCATE Y VACIADO DE UNA EMBARCACIÓN Y DEMOSTRACIÓN LIBRE DE LA TÉCNICA Y HABILIDADES DEL ALUMNO.**

### **A) Objetivos de la prueba de rescate y vaciado de un embarcación.**

Valorar en el aspirante el nivel de ejecución de un rescate y vaciado de otro compañero.

### **B) Objetivo de la demostración libre de la técnica y habilidades del alumno.**

Valorar las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

#### **Contenidos y condiciones de la prueba A**

El alumno dispondrá de un tiempo máximo de 3 minutos para realizar el rescate y vaciado de la embarcación. El crono se detendrá cuando el palista volcado esté en su embarcación con el cubrebañeras puesto y con su pala en las manos.

#### **Contenidos y condiciones de la prueba B**

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 las pruebas**

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 cantidad de agua en la embarcación rescatada.
- 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 segunda prueba.

**Matrícula en la prueba 20 euros**