



TRAZADORES DE COMPETICION DE ESQUÍ DE MONTAÑA CURRÍCULUM

Objetivo

Formación destinada a dotar a las competiciones de Esquí de Montaña del equipo técnico adecuado para prepara el recorrido siguiendo las directrices reglamentarias.

Los alumnos que superen curso y obtengan el título de Trazador serán capaces de preparar los recorridos de una competición de Esquí de Montaña según establece el reglamento de manera que éstos sean seguros y atractivos para los competidores.

Perfil del profesorado

Dirección de curso: será un árbitro, trazador, delegado federativo o director técnico de una competición de esquí de montaña, con más de 5 años de experiencia participando activamente como arbitro, trazador, delegado federativo o director técnico en competiciones nacionales o internacionales y acreditados conocimientos en cada una de las áreas a tratar durante el curso. Será el responsable de atender las necesidades de los alumnos y del resto de profesorado, de las evaluaciones y del control del bloque de formación práctica.

Profesorado: Árbitros y Trazadores titulados con experiencia en formación.

Las asignaturas del curso que no se refieran al reglamento y recorrido podrán ser impartidas por un profesional de reconocido prestigio en su ámbito.

Carga horaria

Mínimo 21 horas lectivas + prácticas obligatorias en competición oficial

En las clases prácticas es obligado que se mantenga el ratio 1/6 entre profesor y alumnos.

Requisitos de acceso

- Ser capaz de esquiar en todo tipo de condiciones de nieve, en pendientes moderadas y derechas (45º), con viraje paralelo.
- Saber cómo moverse cuesta arriba rápidamente y con seguridad, con material de esquí de montaña, utilizando las técnicas correctas.
- Ser habilidoso en técnicas de progresión, con crampones y piolets, y saber hacer los nudos básicos con cuerda (ocho, dinámico, ballestrinque, etc.).
- Tener conocimiento y experiencia en la operación y uso de los dispositivos utilizados por rescates en aludes (ARVA).



- Ser capaz de leer, comprender y utilizar los mapas, altímetro y brújula.
- Ser capaz de realizar un ascenso y descenso de 1.500 metros, en 3 h los hombres y en 3h 40' las mujeres como máximo.

Objetivo

Dotar a las competiciones de Esquí de Montaña de la figura del Trazador.

Contenidos

1. El ámbito federativo estatal, territorial y autonómico
Objetivos terminales:
Conocer la federación, sus funciones y organización

Contenidos:
Estatutos
Estructura federativa
Reglamentos
2. El perfil de la formación, competencias
Objetivos terminales:
Conocer las competencias del trazador y sus funciones
Contenidos:
Estatutos, reglamentos, estructura
3. El reglamento de competición
Objetivos terminales:
Conocer el reglamento de competición del esquí de montaña
Conocer la dinámica de las diferentes competiciones: individual, crono, equipos, sprint, relevos, etc.
Contenidos:
Modalidades de competición.
Estructura de la competición
Árbitros y Jueces
4. El trazar



Objetivos terminales:

Conocer los métodos para trazar

Saber marcar el recorrido

Contenidos:

Técnicas para trazar en subida

Técnicas para trazar en bajada

Requerimientos materiales para marcar el trazado

1. El recorrido

Objetivos terminales

Saber prepara un recorrido de competición

Contenidos

El diseño del recorrido

El proceso de construcción

Recorridos alternativos

5. Niología y aludes

Objetivos terminales

Conocer los protocolos de seguridad frente una zona de peligro de aludes.

Contenidos:

Características del manto nivoso

Tipos de aludes

Desencadenamiento accidental de placas

Conocer los sistemas de valoración del manto níveo.

6. El uso del ARVA

Objetivos terminales

Saber actuar como primer interviniente en un accidente en una competición

Contenidos

Conocer las técnicas de funcionamiento del ARVA.

Conocer los protocolos de búsqueda de víctimas con el aparato ARVA.

Conocer los protocolos de rescate de víctimas de alud.

PAS

7. Prácticas tutorizadas

Objetivos terminales

Afianzar los conocimientos adquiridos en situación real de competición.

Metodología:



Participación como trazador en prácticas en una competición oficial bajo la supervisión del trazador/árbitro titular. Esta participación será en toda la competición: preparación, arbitraje y valoración.
Máximo 2 años para realizar las prácticas.

Horario marco y programa

1er día:

Teórica

15 a 16 h

La federación: estructura

La figura del trazador

16 a 17 h

Reglamento

Definición esquí de montaña

Características del recorrido de competición

17,30 a 19,30 h

Nieve y aludes

20 a 21 h

El trazar: Características de la traza

Material de marcaje

2º día:

9 a 17 h

Práctica sobre terreno

Primera parte (1 h)

En grupo:

Por parte del profesor:

1-Diseño y explicación del recorrido a realizar

2-Valoración teórica del manto nivoso y el recorrido propuesto

Segunda parte:

Cada alumno realiza un tramo de traza previamente establecida



A cada cambio de alumno se hace una valoración (con ficha de seguimiento alumno/profesor y argumentación grupal) de:

- La traza realizada
- El manto nivoso
- Itinerarios alternativos
- Técnica de esquí individual

Cada alumno ha de poder trazar/marcar y valorar itinerario tanto en subida como en bajada.

Teórica:

19 a 20,30 h

La preparación de una carrera

20,30 a 21

El ARVA

22 a 23,30 h

Ejercicio: diseño teórico de un itinerario a realizar la mañana siguiente.

Dos grupos

Mapa zona

3er día:

8 a 13 h

Práctica sobre terreno

Primer ejercicio

Los dos grupos ponen en práctica el diseño realizado el día anterior.

Se utilizan las fichas de seguimiento.

Primero un grupo con la dinámica del ejercicio del día anterior.

Segundo ejercicio:

Trabajo de las zonas de cambio, salidas y llegadas.

15 a 16 h

Teórica

Evaluación:

Valoración de las fichas de observación

Establecimiento del proceso de prácticas