



Federación de  
Castilla y León  
de Piragüismo



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

BASES DEL CURSO DE TÉCNICO DEPORTIVO ELEMENTAL DE PIRAGÜISMO,  
NIVEL I.

## 1º CICLO: INICIADOR DE PIRAGÜISMO

LUGAR:	Sebúlcor, Segovia
FECHA:	25, 26 y 27 de abril de 2008
Nº DE PLAZAS:	25 (por orden de inscripción).
HORAS LECTIVAS:	21 h
IMPORTE DEL CURSO:	100 € (Incluye temarios, textos del curso y afiliación como técnico a la RFEP durante la temporada presente)

### INFORMACIÓN:

Federación de Piragüismo de Castilla y León  
Tel: 983 268220, Fax: 983 320449  
<http://www.fcylp.com/> secretariatecnica@fcylp.com

### **Objetivos:**

El objetivo principal del curso es **facilitar la necesaria formación como técnico en su nivel básico en el deporte del piragüismo**. Para ello podemos distinguir una serie de objetivos complementarios de este:

- Llevar el conocimiento del piragüismo al mayor número de personas.
- Servir como guía de autoaprendizaje, sobre todo para aquellos que no se hayan iniciado en el piragüismo en un club o en una empresa bajo la dirección de un monitor.
- Asentar las bases tanto de una correcta técnica e inculcar las nociones sobre seguridad necesarias para desarrollar una práctica deportiva exenta de riesgos.
- Orientar al futuro iniciador sobre qué y cómo enseñar a los posibles interesados en nuestro deporte que se inicien bajo su supervisión.

**La superación de este curso, con su carga horaria, es el primer paso para poder optar al título de Técnico Deportivo Elemental de Piragüismo, nivel I.**

### **Contenidos Didácticos:**

Se impartirán las materias tanto teóricas como prácticas que componen el programa del curso Técnico Deportivo Elemental de Piragüismo, nivel I. 1º Ciclo: Iniciador de Piragüismo tal y como lo recoge la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo (E.N.E.P.):

- Reglamento y generalidades (Primeros Auxilios y Normas de la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo).
- Construcción y Mantenimiento del material.
- Metodología del Piragüismo.
- Maniobras y técnicas de paleo.
- Planificación de la iniciación al piragüismo.
- Seguridad.

### ***Pruebas de Acceso:***

#### **Objetivo general de las pruebas:**

La prueba tiene como finalidad que el aspirante a técnico deportivo acredite las aptitudes y habilidades generales y específicas necesarias para seguir con un grado de aprovechamiento suficiente el programa de formación de técnico deportivo en piragüismo, así como garantizar su propia seguridad durante las actividades prácticas del curso.

#### **Ejercicios que componen la prueba:**

La prueba de acceso se realizará antes del inicio del curso y constará de tres ejercicios.

- Ejercicio de natación y dominio del medio acuático.
- Ejercicio de navegación y dominio del paleo en aguas tranquilas.
- Ejercicio de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno.

#### **1. Ejercicio de natación y dominio del medio acuático.**

##### **A. Objetivos de la prueba de natación:**

El ejercicio de natación y dominio del medio acuático tiene como objetivo evaluar en el aspirante la capacidad de desplazarse en el medio acuático, tanto en la superficie como bajo el agua vestido con la indumentaria propia del piragüismo.

##### **B. Contenidos y condiciones de la prueba de natación:**

Consistirá en cubrir nadando un recorrido de 50 metros en dos tramos de 25 m. con los siguientes condicionantes. Los primeros 15 m. se realizarán nadando a estilo libre con la vestimenta propia de piragüismo que constará como mínimo de chaleco salvavidas. Al finalizar estos 15 m. el aspirante se sacará el chaleco salvavidas y realizará una inmersión de 8 m. de longitud en el curso del cual tendrá que recoger un objeto del fondo situado a una profundidad de 1,5 m. y dejarlo en la orilla o dentro de una piragua. A la vuelta el aspirante nadará 10 metros a estilo libre, recogerá el chaleco salvavidas y lo llevará hasta el punto de salida (15 m.).

Esta prueba se realizará en una piscina climatizada, o en una zona de agua tranquila. Si se realiza en un espacio natural al aire libre los límites de la prueba se marcarán con dos piraguas. La elección dependerá de las condiciones de la jornada.

##### **C. Criterios de evaluación de la prueba de natación:**

La prueba se evaluará con una calificación de 0 a 10 puntos según los siguientes criterios:

Parte descripción de las acciones puntuación:

1. Nadar a estilo libre durante 15 metros con chaleco salvavidas 2 puntos
2. Sacarse el chaleco salvavidas y bucear una longitud de 8 metros 2 puntos
3. Recoger un objeto situado a 1,5 metros de profundidad 2 puntos
4. Retorno en estilo libre, recogida y transporte del chaleco 2 puntos
5. Realizar el ejercicio en menos de 2 minutos en piscina o 2 minutos y 30 segundos en espacio natural 2 puntos.

**Para superar esta prueba hay que obtener una puntuación igual o superior a 5.**

## 2. Ejercicio de navegación y dominio del paleo:

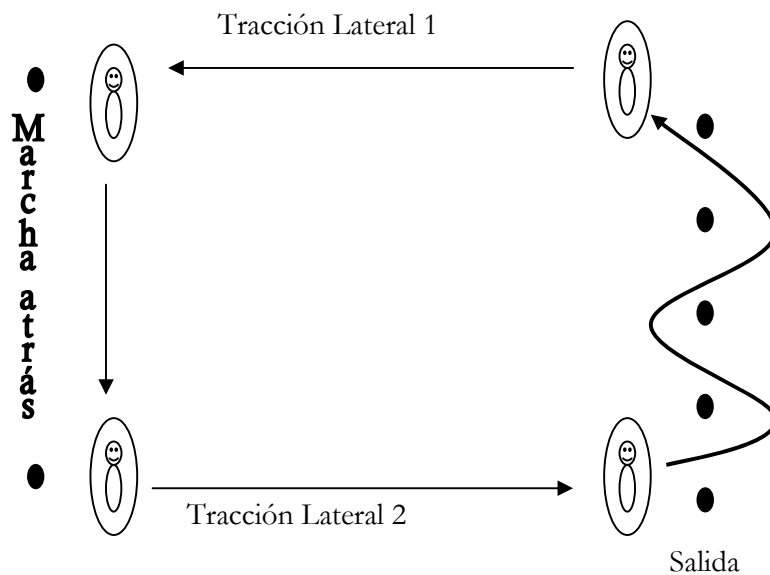
### A. Objetivos de la prueba de navegación y dominio del paleo:

El ejercicio de navegación en piragua tiene como objetivo evaluar en el aspirante las habilidades motrices específicas que garanticen el seguimiento de las actividades prácticas, con un aprovechamiento adecuado a las características del curso.

### B. 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. El alumno tendrá que realizar un slalom 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 slalom se desplazará lateralmente hasta una boya situada a 10 m. de distancia, utilizando una maniobra de tracción lateral. Seguidamente se desplazara 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). Esta prueba constará de dos mangas. En la primera manga, los aspirantes actuaran en el orden establecido mediante sorteo y en la segunda, en orden inverso.



- **Observaciones:** Los aspirantes que hayan superado esta parte en la primera manga no estarán obligados a realizar la segunda, y en el caso que la realice, se contabilizara la mejor de las dos realizadas.

### C. 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.

Slalom boyas	Sin tocar ninguna boya ni utilizar paladas de freno.	6
Slalom boyas	Si se emplean paladas de freno.	0
Slalom boyas	Por cada boya que se toque (un punto negativo).	-1
Tracción lateral	1ª Ejecución correcta (manteniendo la piragua 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.

### **3. Ejercicio de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno.**

#### **A. Objetivos de la prueba de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno:**

Valorar en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

#### **B. Contenidos y condiciones:**

El alumno dispondrá de 1:30 minutos para realizar una demostración libre. En la cuál podrá ejecutar libremente todo tipo de ejercicios y habilidades con el fin de demostrar su nivel técnico.

#### **C. Criterios de evaluación de la prueba:**

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 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 5 puntos.**

Los aspirantes tendrán una única oportunidad para superar esta prueba.

#### **Calificación final de la prueba de acceso.**

La calificación final de la prueba de acceso saldrá de la media de las puntuaciones obtenidas en los tres ejercicios, siempre y cuando se haya superado la puntuación de 5 en cada uno de ellos.



### *Temporalización*

Jornadas	Actividades	Caract.	Horas	Fecha	Horario
Jornada 1	Presentación y explicación del curso.	Teórica y práctica.	2	25 de abril	16:00-18:00
	Prueba de acceso.		3		18:00-21:00
	Metodología.				
Jornada 2	Primeros auxilios en actividades náuticas.	Teoría.	2	26 de abril	09:00-11:00
	Reglamento y generalidades		3		11:00-14:00
Jornada 3	Metodología.	Teoría y práctica	3	26 de abril	16:00-19:00
	Maniobras y técnicas de paleo.		2		19:00-21:00
Jornada 4	Construcción y mantenimiento de material.	Teoría y práctica.	3	27 de abril	09:00-12:00
	Planificación y didáctica aplicada.		2		12:00-14:00
Jornada 5	Evaluación.	Teoría y práctica	2	27 de abril	16:00-18:00

(El horario y fechas pueden variar en función del desarrollo del curso).

### *Profesorado:*

Impartido por un Profesor de Iniciadores titulado por la E.N.E.P.

### *Alumnos:*

Los aspirantes al título de Técnico Deportivo Elemental de Piragüismo, nivel I. 1º **Ciclo: Iniciador de Piragüismo**, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Estar en posesión de **licencia en vigor**, expedida por la R.F.E.P. o Federación Autónoma. **Deberá acreditarla ante el profesor.**
- Ser **mayor de 16 años**, MEDIANTE LA PRESENTACIÓN DE FOTOCOPIA DEL DNI.
- Estar en **posesión del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o titulación equivalente a efectos académicos (FPI o 2º BUP)**. En último extremo el Profesor de Iniciadores podrá compulsar la documentación presentada.
- **Superar prueba de acceso.**

Los deportistas que acrediten la condición de deportistas de alto nivel están exentos de estas dos últimas pruebas.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

### ***Inscripciones:***

La inscripción al Curso se realizará de la siguiente forma:

1. Realizar el pago del curso de uno de los siguientes modos:
  - a. Talón nominativo a nombre de: **Federación de Piragüismo de Castilla y León**
  - b. Transferencia bancaria a nombre de la Federación de Castilla y León de Piragüismo c/c nº 3085 0011 17 2067902821 de Caja Rural de Zamora.  
Concepto: **Curso Iniciador Valladolid**
2. Rellenar la hoja de inscripción y remitirla adjuntando copia del ingreso a la siguiente dirección **antes del día 17 de abril de 2008**

**Federación de Piragüismo de Castilla y León**  
**Apartado de correos 3107**  
**47080 Valladolid**  
**Fax: 983 320449**

### ***Nota importante:***

La inscripción al Curso sólo tendrá validez si viene acompañada de la documentación arriba indicada.

Con la inscripción en el curso se deberá tramitar, para todos aquellos que no la posean, la correspondiente **licencia federativa de piragüismo autonómica o nacional, requisito OBLIGATORIO** para formalizar la inscripción.

Narciso Suárez Amador  
Secretario General



Federación de  
Castilla y León  
de Piragüismo



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

### DATOS PERSONALES

Apellidos:.....  
 Nombre:.....D.N.I. ....  
 F.nac. ....Localidad.....  
 Domicilio actual:  
 Calle o Plaza:.....Nº.....Piso: .....Tlf: .....  
 Localidad:.....DP:.....Provincia: .....  
 Estado civil:.....Profesión:.....Empresa donde trabaja:.....

### DATOS ACADÉMICOS

Estudios realizados (Tache con una cruz lo que proceda)

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> E.S.O. | <input type="checkbox"/> Estudios Medios          |
| <input type="checkbox"/> F.P.I. | <input type="checkbox"/> Estudios Superiores      |
| <input type="checkbox"/> F.P.II | <input type="checkbox"/> Licenciado en Ed. Física |
| <input type="checkbox"/> B.U.P  | <input type="checkbox"/> C.O.U.                   |
|                                 | <input type="checkbox"/> Bachillerato             |

### DATOS DE MATRICULACION DEL CURSO

Denominación del curso: .....  
 Lugar de celebración: ..... Fecha de celebración:.....  
 ¿Se matricula del curso completo? ..... ¿se matricula de asignaturas suspensas? .....

Asignaturas suspensas de las que se matricula:

.....  
 .....

Curso del que provienen las asignaturas suspensas: .....  
 Celebrado en: ..... año: .....

NOTA: Adjuntar 2 fotografías tamaño carnet, fotocopia compulsada del título académico.,  
 GRADUADO EN E.S.O. o equivalente, fotocopia compulsada del D.N.I y fotocopia de la  
 licencia federativa.

Firma:\_\_\_\_\_