

Prueba Técnica de Acceso Snowboard

Proceso de selección Instructores de Ski & Snowboard Nivel I



Objetivos:

- Evaluar el nivel técnico del postulante, seleccionando a quienes cumplan con los estándares establecidos por la Comisión Técnica de la Escuela Nacional.
- Entregar retroalimentación a todos los participantes para que puedan trabajar sus puntos débiles, además de entregar recomendaciones de ejercicios y actividades.

Recomendaciones:

- Uso de casco Obligatorio.
- Skis y snowboards preparados (Tune up), considerar nieve dura y condiciones del centro de ski.
- Ropa no demasiado holgada para favorecer la observación de movimientos.

Programa Prueba de Acceso	
9:00 - 10:00	Bienvenida / Ticket
10:00 – 12:30	Calentamiento, explicación y preparación prueba técnica
13:00 – 14:30	Examen
Descanso	
16:00	Resultados / Retroalimentación

El postulante debe ser capaz de:

- Mantener una postura de base centrada y adaptable sobre el Snowboard.
- Encadenar virajes de forma fluida y dinámica en una pista roja.
- Controlar la velocidad a través del diseño de la curva en una pista roja.
- Realizar virajes de radio corto y medio.

Planilla Evaluación Prueba de Acceso: SNOWBOARD		
Viraje Tallado, Medios y Cortos		
Familia	Movimientos / Acciones motoras	X
Equilibrio Lateral	Ajustes laterales / Posición centrada	
	Stance / ancho hombros aprox.	
	Posición de las manos / punta y cola de la tabla	
	Vista al frente (dirección hacia donde desliza)	
Equilibrio Anterior Posterior	Posterior / flexión de cadera y rodillas (CM sobre canto de talón)	
	Anterior / Flexión de rodillas y tobillos (CM sobre canto de dedos)	
Equilibrio Vertical	Flexión (tobillo, rodilla, cadera) ajustes verticales	
Canteo	Independencia de pies	
	Cambio de canto indirecto (aplanado de tabla), cambio directo	
	Variaciones de canteo	
Pivoteo	Anticipación Visual	
	Acompañamiento de parte alta del cuerpo	
	Acciones Rotatoria a nivel de cadera	
Presión	Flexión progresiva en la fase de inicio - conducción del viraje	
	Extensión progresiva en la fase de transición	
	Control dinámico de la presión	
Control de velocidad	Diseño de curva	
Efecto Direccional	Grueso, Fino, Tallado	
Habilidades complementarias	Fluidez	
	Coordinación	
	Ritmo	