



SPAINSNOW
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO



I Curso de Trazador RFEDI-SPAINSNOW

20 al 22 de abril de 2022

Baqueira Beret



OBJETIVOS DEL CURSO

Marcar en Competición

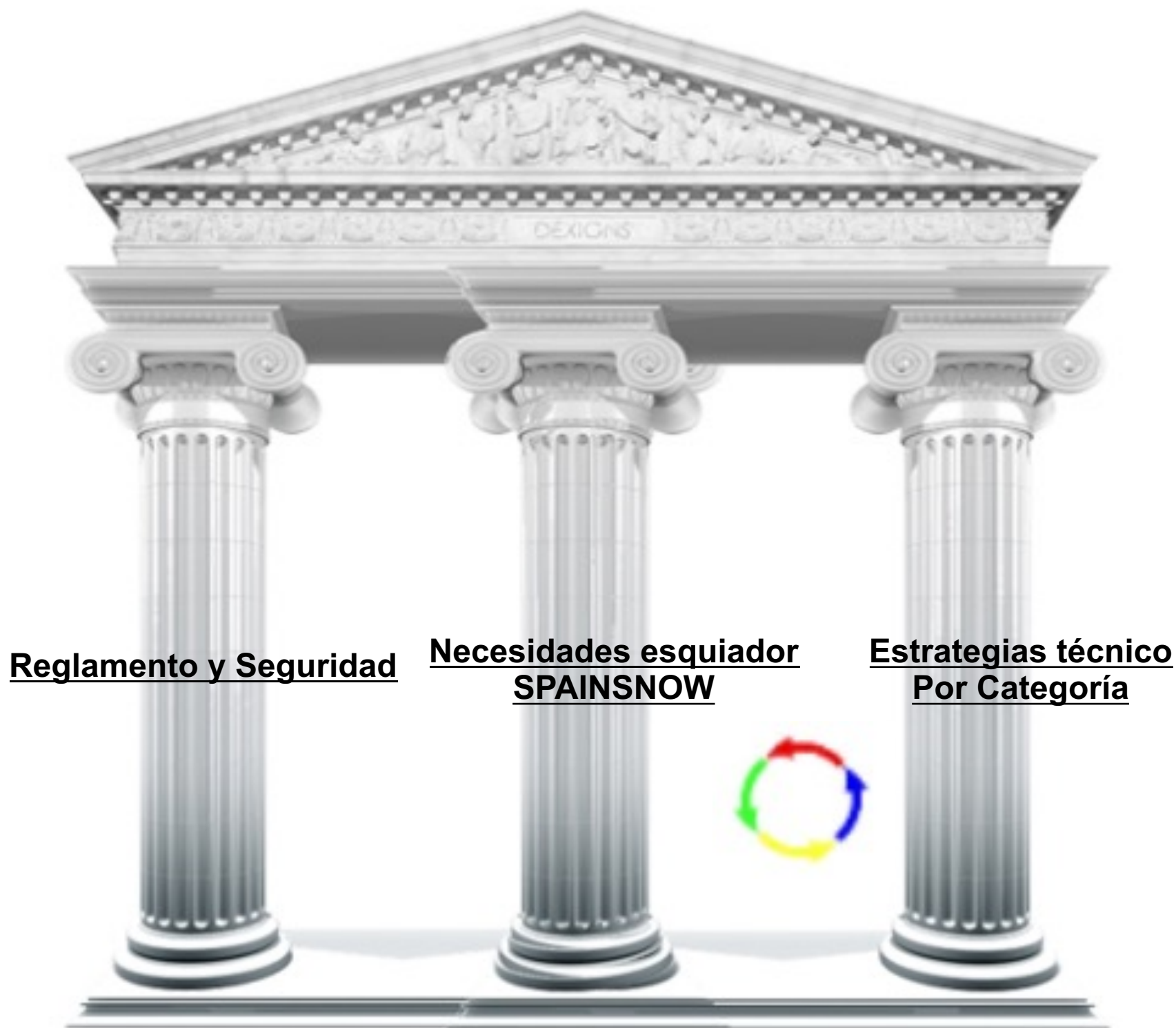
1. Delimitado por reglamento.
2. Opción simple.
3. Privilegio-honor
4. Estrategia.



Marcar en Entrenamiento

1. En función del objetivo.
2. Opción múltiple.
3. Responsabilidad diaria.





3 PILARES FUNDAMENTALES



CATEGORÍA	MODALIDAD	DESNIVEL(Dv) METROS MIN /MAX	CAMBIO DE DIREC. (CD) Nº PUERTAS MIN/MAX	ANCHURA DE LAS PUERTAS	DISTANCIA PUERTAS MIN/MAX	ANCHURA MÍNIMA DE PISTA	TRAZADOS
U14 - 2.008 / 09 U16 - 2.006 / 07 (Art.607.3)	GS Art.900	U14yU16: 200 /350 mts. Art.901.1.4	Mínimo/Máximo 13 % 18 % CD Art.901.2.4	4 / 8 Metros. Art.901.2.3	10 / 27 Met (palo de giro) Art.901.2.3	40 Metros Art.902.1 (Excepciones)	Art.903 al 903.1.4
	SL H Art.800 Y 800 M	U 14 yU 16 100/ 180 mts. Art.801.1.3	U14 yU16:32 /38 % dvl. +/- 3 CD Art.801.2.4	4 / 8 Metros. Art.801.2.3	0,75/1m.d.v. 7/11m.U16 y U14,Art.801.2.3	40 Metros (2 mangas) Art.802.2	Art.803.2.1 U14: Min/Máx. 2/4 dobl. y 1/2 trip. (3ptas) U16: 3/8 dobl. y 1/3 trip/cuadrup. Ambos: 1/3 p.direct.(DG) - 12/15M.
	SG	U 14 y U 16 250/450 mts. Art.1001.1.3	Mín.Máx.8 /12% Desnivel CD Art.1001.3.4				Art.1003.1.4
U18 - 2.004 / 05 U21 - 2.001/ 2.003 ABS - 2.000 Y ANTERIORES MAS - 1.991 Y ANTERIORES (Art.607.3)	SG H Art.1000	350 / 650 Art.1001.1.1	MINIMO 7% Desnivel CD Art 1001.3.4.	6 / 8 M. horizontales 8 / 12 M. verticales Art.1001.3.3	Mínimo: 25 mts. Entre palo de giro. Excepción Art.1003.1.1 mínimo 15mts.	30 Metros Art.1002.1	Art.1003.1.2- Prohibido puertas sólo en línea máx pendiente. Art.1001.2 Long. recorrido
	M	350 / 600 Art.1001.1.2					
	SL H Art.800	140 / 220 Art.801.1.1			0,75 / 1m d.vert. 6/13m Ret 12/18m. Art.801.2.3	40 Metros 2 mangas Art.802.2	Art.803.2 Min 3 Dobl. - 1/3 tripl/cuadrup. y 1/3 p.direct. (DG) - 12/18M.
	M	120 / 200 Art.801.1.2					
	GS H Art.900	250 / 450 Art.901.1.1	CD 11% / 15 % Desnivel Art.901.2.4		4 / 8 Metros Art.901.2.3	Mínimo:10 Metros Art.901.2.3	40 Metros Art.902.1 Excepciones
M	250 / 400 Art.901.1.2						
DH H Art.700	450/1100 (juv700) 350/450 ** Art.701.1.1		Art.701.3	Mínimo 8 M. Art.701.3.3		30 Metros Art.702.3	Art.703
M	450/800 (juv.700) 350/450 ** Art.701.1.2						
		(**) Art.706.2.1 DH, H y M EN DOS MANGAS.	Art.705 Zonas amarillas en SG y DH	MATERIAL DE COMPETICIÓN Art. 222 y 808.-			

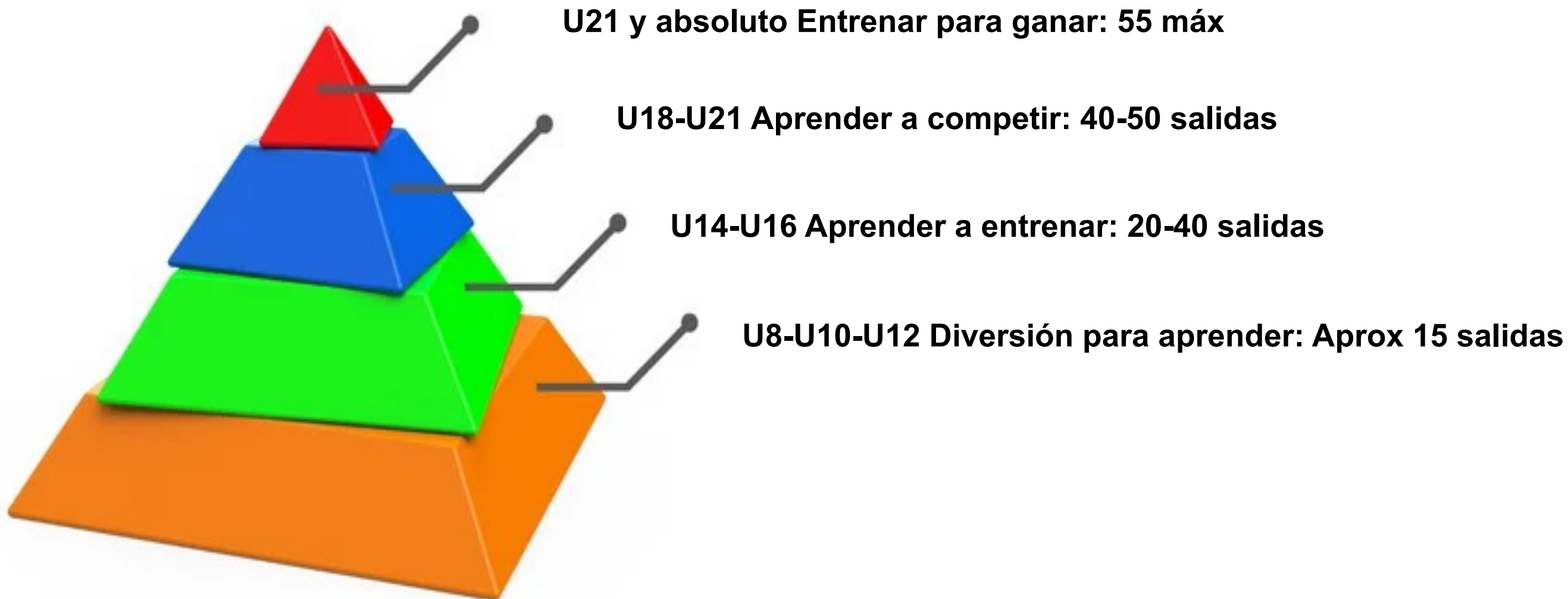


OBLIGATORIO: Art. 606.4, 707, 807, 907- USO DE CASCO CON ETIQUETA FIS EN TODOS LOS EVENTOS Y CATEGORIAS, DESDE U14 HASTA MASTER (inclusive) en GS, SG y DH COMPETIDORES Y ABRIDORES. - Art. 803.2.1 OBLIGATORIO EN COMPETICIONES INFANTILES, PALOS DIAMETROS 25/28,9mm. - Art.614.2.3 PROHIBIDO CONTINUAR CARRERA SI UN CORREDOR PARA COMPLETAMENTE EN GS, SG y DH.- EN SL SÓLO ES POSIBLE REMONTAR SI: NO MOLESTA AL SIGUIENTE CORREDOR O NO HA SIDO ADELANTADO Art.1232.1 NO PERMITIDO REMONTAR EN SLALOM PARALELO

MODALIDAD	SL Art.800	GS Art.900	SG Art.1000	DH Art.700	SC Art.1001
INTERVALOS DE SALIDA	PISTA LIBRE	INTERVALOS REGULARES MINIMO 30"	Art. 822.2.2 El intervalo de salida es determinado por el JURADO. Art. 822.2.3 30" Mínimo en GS, y 40" en SG, y DH. Art.821.10 Orden de salida por circunstancias excepcionales, 6 primeros del 20 % últimos, en orden inverso a su número de dorsal.		
FACTOR "F" y penalización máxima	730/165	1010/220	1190/270	1250/330	1360/270
TRAZADOS SINGLE (POLE/GATE) Art.804 SL 904 GS	<u>PUERTAS CON 2 PALOS</u> Primera, última y directas en GS y SL; y además las figuras en SL-				
REMONTAR PUERTA (SOLO SL) Art.661.4.1-614.2.3	Art.804.3 Puertas con un solo palo, remontar pasando alrededor del palo				
Art.644 PROCEDIMIENTO DE RECLAMACIONES:	Art.644.1 / 644.4 POR ESCRITO PREVIO DEPÓSITO DE 85,00 €. Art.644.2 EXCEPCIONALMENTE(641.3/641.4/641.5)EN FORMA VERBALArt.617.2.2				
Art.641.2 EN RELACION A LA PISTA Y SU ESTADO:	Art.643.2 AL MENOS 60' CON ANTELACION AL COMIENZO DE LA PRUEBA.				
Art.641.3 EN RELACION CON EL COMPORTAMIENTO DE UN COMPETIDOR U OFICIAL DURANTE LA PRUEBA:	Art.643.3 EN UN PLAZO DE 15' DESPUES DE PASAR META EL ÚLTIMO CORREDOR.				
Art.641.4 EN RELACION A LAS DESCALIFICACIONES:	Art.643.4 EN UN PLAZO DE 15' TRAS DE LA PUBLICACION DE LOS DESCALIFICADOS.				
Art.641.5 EN RELACION CON EL CRONOMETRAJE:	Art.643.5 EN UN PLAZO DE 15' TRAS LA PUBLICACION DE RESULTADOS OFICIOSOS.				



ESQUIADOR SPAINSNOW





U8-U10-U12: Diversión para aprender

Variabilidad

Habilidad



Desarrollo

Desafío



U8-U10-U12: Diversión para aprender

Edad cronológica ≠ Edad biológica



Dificultad



Medios





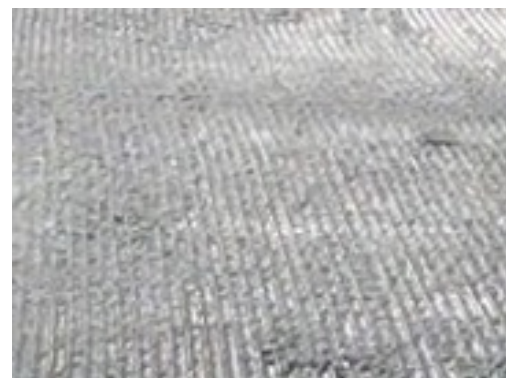
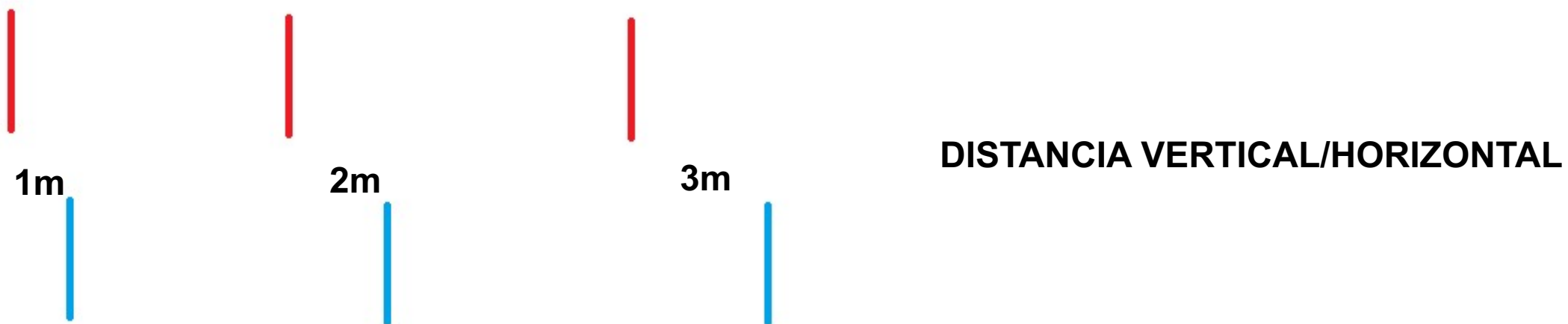
U14-U16: Aprender a entrenar



Ser capaz de reproducir en distintos trazados los conocimientos adquiridos en esquí libre.



U14-U16: Aprender a entrenar



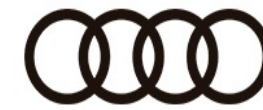
TIPO DE NIEVE



U18-U21: Aprender a competir



Adaptar y perfeccionar sus habilidades ya existentes dentro de trazados orientados a la competición.



U18-U21: Aprender a competir



Técnico crea distintos escenarios competitivos para que el deportista adapte su estilo personal a los estímulos planteados.



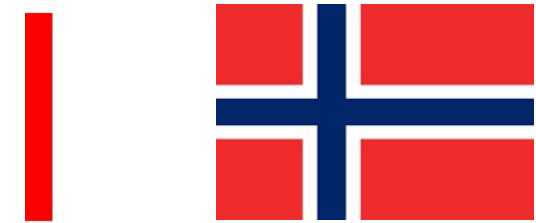
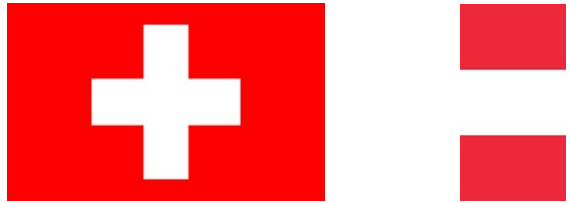
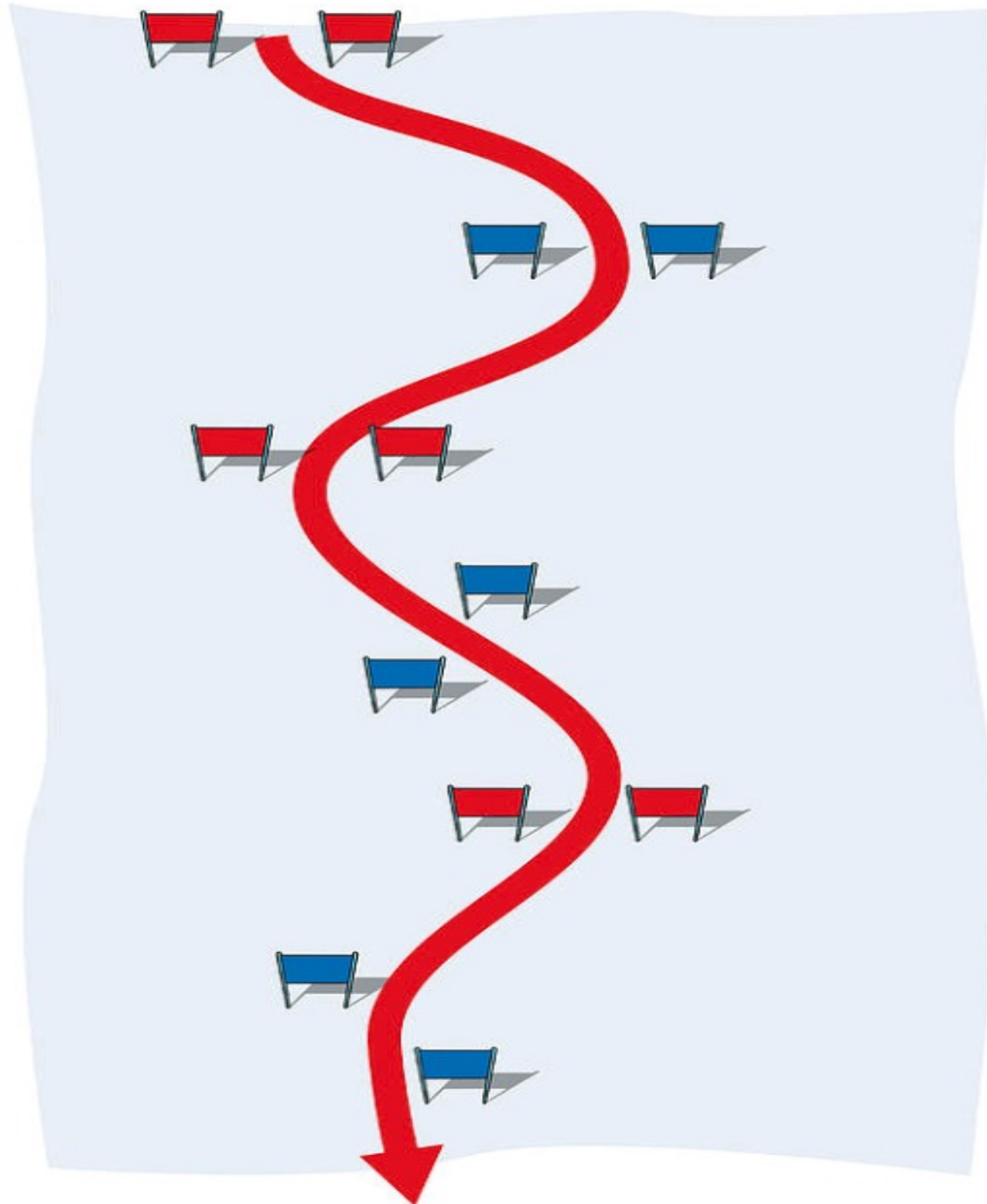
U21-Absoluto: Entrenar para ganar



Reproducir las distintas variables que aparecen en competición



U21-Absoluto: Entrenar para ganar





Características de un trazado de competición

VELOCIDAD



DURACIÓN



ADAPTACIÓN



RITMO





Factores determinan un trazado de competición

PENDIENTE



NIEVE

**CATEGORÍA
Y
NIVEL**



TERRENO



Características de un trazado de competición

VELOCIDAD



- + Nivel de los deportistas + Puede aumentar
- + Estabilidad del terreno + Puede aumentar
- + Consistencia de la nieve + Puede aumentar
- + Aparece + exigente física y mentalmente es el trazado



*Experiencia RFEDI: Cuando aumenta la velocidad, aumentan los G's soportados por deportista, por lo tanto condiciona la fatiga de la tarea y la sesión.



Características de un trazado de competición

DURACIÓN



- Aumenta la fatiga cuanto mayor es, y por lo tanto disminuye la destreza del deportista conforme avanza la tarea. En que momento propongo situaciones difíciles/raras/coordinativas???????
- Relativizar resultados: 0,50 en 20" es peor que 1,45 en 60".
- Aumentan posibilidades de variación para el trazador.



Características de un trazado de competición

RITMO



- Trazados rítmicos ayudan a adquirir o establecer un patrón técnico.
- Trazados rítmicos provocan monotonía.
- Trazados arrítmicos evidencian la capacidad de adaptación del deportista.
- En SL las figuras, en GS las directas, y en velocidad las grandes rupturas (codos, saltos, cuadrúples) suelen suponer un gran cambio de ritmo.



Características de un trazado de competición

ADAPTACIÓN



- Como se adapta a los distintos cambios de terreno, movimientos o formas naturales de la pista.
- Stadium muy anchos, rectos y continuos no tienen esta exigencia.
- Disciplinas de velocidad en pistas más largas, exigen más adaptación.
- Alto nivel (WC) pistas con gran necesidad de esta característica.



Factores determinan un trazado de competición

PENDIENTE

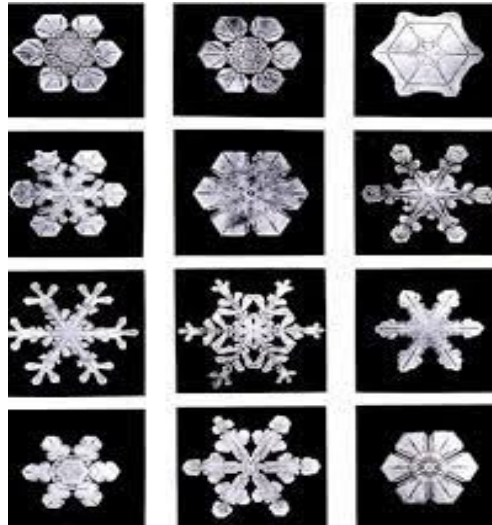


- Lo más fácil para identificarlas es definir las como: muro, media, plano.
- Conforme aumenta la pendiente, aumenta la dificultad del gesto técnico. También aumenta la velocidad cuanto más tiempo pasa el deportista en la LMP (aquí está la decisión del trazador).
- Importante saber dónde me encuentro para poder establecer las dos distancias: Vertical y horizontal.
- Cambios constantes determinarán mucho la adaptación.



Factores determinan un trazado de competición

NIEVE



- De ella dependerá especialmente la velocidad.
- También condiciona mucho la distancia horizontal que puede proponer el trazador (tanto en competición como en entrenamiento).
- Muchos tipos de nieve distintos (dura, inyectada, primavera, polvo, salada) favorecen la diversidad de estímulos en deportistas.
- Condición estable de la nieve favorece la igualdad de condiciones en competición (especialmente en el alto nivel dónde las diferencias son mínimas)..



Factores determinan un trazado de competición

TERRENO



- Puede dar estabilidad al deportista o suponer una perturbación.
- Los movimientos más comunes son: Diagonales, dubbies, peraltes, saltos. En edades tempranas suponen grandes estímulos y motivaciones. En el alto nivel forman parte de la gran mayoría de competiciones.
- Entrenamiento en glaciar normalmente limitado.
- Desde la FIS promueven no medir para una “adaptación más natural del trazado a la pista”.



Factores determinan un trazado de competición

Categoría y Nivel



- Reglamento Internacional delimita desniveles máximos y mínimos, figuras, directas, nº máximo de puertas, longitud/radio del material, etc.
- Durante el proceso de entrenamiento el nivel del deportista llevará a la proposición de las tareas.
- Entrenamientos conjuntos entre categorías????
- Influye preparación de la pista: WC siempre inyectado, X circuito siempre bañado, X estación siempre blando, X estación siempre nieve de cañon, X estación siempre humedad+sal, etc.



Parte estratégica del trazado



COMO SALE MI DEPORTISTA

COMO VA A EVOLUCIONAR LA PISTA

QUE TIPO DE TRAZADO LE FAVORECE

QUE TIPO DE TRAZADO LE FAVORECE A SU MÁXIMO RIVAL

EN QUE ESTADO MENTAL ESTÁ

EN QUE ESTADO FISICO ESTÁ

QUE RESULTADO NECESITA PARA LA CLASIFICACIÓN FINAL

SI TENGO MAS DE UN DEPORTISTA BUENO

COMO HA IDO LA PRIMERA MANGA

QUIEN MARCA LA SIGUIENTE

