

Cursos de Treinadores da FDI-PORTUGAL

REGULAMENTO DAS PROVAS DE ACESSO

1. OBJETIVO E CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS PROVAS.

1.1 As provas de acesso aos cursos de treinadores das modalidades de desportos de inverno que se regulam pelo presente documento têm como objetivo que os candidatos demonstrem possuir a condição física e as capacidades técnicas específicas necessárias à frequência dos respetivos cursos com boas possibilidades de aproveitamento.

1.2 As provas de acesso, em cada uma das modalidades, são realizadas em duas partes específicas cujos objetivos, conteúdo e avaliação se estabelecem nos pontos 4 e 5 do presente regulamento.

1.3 A ordem de saída dos candidatos nas provas será determinada mediante um sorteio público e será a mesma para a realização de todas as provas.

2. AVALIAÇÃO DAS PROVAS

2.1 Na classificação final das provas de acesso serão utilizados os termos «apto» e «não apto» para avaliação dos candidatos. A fim de alcançar a classificação de «apto», os candidatos devem superar ambas as partes que compõem as provas de acesso.

2.2 Os avaliadores constituintes do júri das provas de acesso devem estar localizados em lugares com campo de visão semelhante, validando de forma privada e independente, a execução dos candidatos.

2.3 Os candidatos terão apenas uma oportunidade de avaliação para demonstrar e superar as diferentes provas de acesso, pelo que devem comparecer na zona de partida das provas no momento de chamada do seu número de dorsal.

2.4 Cada uma das partes das provas classificar-se-á em conformidade com o estabelecido nos pontos 4 e 5 do presente regulamento.

2.5 Os candidatos devem apresentar-se para cada uma das descidas de avaliação devidamente equipados com todo o material necessário à prática da modalidade, nomeadamente material técnico específico de esqui/snowboard e roupa técnica adequada à prática dos desportos de inverno.

3. JÚRI

3.1 O júri tem como função avaliar e controlar que todo o processo de seleção se realiza conforme o especificado no presente regulamento. Este júri é nomeado pela FDI-PORTUGAL, órgão competente regulador dos desportos de inverno em Portugal, sendo composto por um presidente e pelo menos um examinador. Em função da disponibilidade do seu quadro técnico, a FDI-PORTUGAL poderá nomear mais examinadores para o júri das provas de acesso.

3.2 A função do presidente do júri será garantir o correto desenvolvimento das provas, comprovando que os seus objetivos, conteúdo e avaliação se ajustam ao modelo estabelecido neste documento. O presidente do júri terá que certificar todo este processo mediante a elaboração do relatório da prova de acesso, ao qual será anexado a classificação final dos candidatos.

3.3 A avaliação da execução técnica e das capacidades motoras dos candidatos será realizada pelo júri, tendo como base os critérios estabelecidos no presente regulamento.

3.4 O júri das provas determinará as pistas e os traçados das diferentes provas, assim como os tempos de referência necessários à sua execução, tornando estes dados públicos antes do começo das mesmas.

3.5 Tendo em conta as características das provas e quando as condições de neve ou meteorológicas o exigirem, o júri poderá modificar os traçados e/ou tempos de referência, sempre que tal modificação não pressuponha nenhum prejuízo para nenhum dos candidatos.

4. PROVA DE ACESSO AO CURSO DE TREINADOR DE ESQUI ALPINO.

4.1 Primeira parte – técnica de base:

4.1.1 **Características da pista:** 100 a 200 metros de comprimento; 20 a 30 por cento de inclinação; Neve compactada (ou pista sintética); Terreno liso sem mudanças de pendente.

4.1.2 **Objetivo:** Avaliar no candidato o nível de execução das habilidades técnicas de base.

4.1.3 **Conteúdo - Provas técnicas:**

- Descida Direta
- Descida em Cunha
- Giros em Cunha
- Descida em “switch” (de costas)

4.1.4 **Avaliação:** Cada descida será classificada de 1 a 5 pontos, tendo conta os seguintes aspetos:

- Posição do centro de gravidade em relação ao centro de equilíbrio dos esquis.
- Colocação correta dos segmentos corporais.
- Continuidade e execução gradual.
- Coordenação e precisão do movimento.
- Controlo da velocidade e trajetória de descida.
- Adaptação ao ritmo e variações de ritmo.

Para superar esta primeira parte, o candidato deverá obter pelo menos três pontos em cada um dos conteúdos indicados no ponto anterior.

4.2 Segunda parte – técnica elementar:

4.2.1 **Características da pista:** 200 a 400 metros de comprimento; 30 a 40 por cento de inclinação; Neve compactada (ou pista sintética); Terreno liso com pelo menos uma mudança de pendente.

4.2.2 **Objetivo:** Avaliar no candidato o nível de execução das habilidades técnicas fundamentais.

4.2.3 **Conteúdo - Provas técnicas:**

- Descida Livre (c/ mudanças de ritmo e de raio de viragem)
- Descida Condicionada (c/ traçado marcado pelo júri)

4.2.4 **Avaliação:** Cada descida será classificada de 1 a 5 pontos, tendo conta os seguintes aspetos:

- Posição do centro de gravidade em relação ao centro de equilíbrio dos esquis.
- Colocação correta dos segmentos corporais.
- Continuidade e execução gradual.
- Coordenação e precisão do movimento.
- Controlo da velocidade e trajetória de descida.
- Adaptação ao ritmo e variações de ritmo.

Para superar a segunda parte, o candidato deverá obter pelo menos três pontos em cada uma dos conteúdos indicados no ponto anterior.

4.3 Reconhecimento de competências técnicas:

Na modalidade de esqui alpino, serão considerados como «apto» e deste modo dispensados da realização das provas de acesso, todos os atletas federados na FDI-PORTUGAL que tenham conseguido obter uma pontuação inferior a 500 pontos em competições internacionais FIS. Os candidatos que se encontrem nesta situação devem fazer prova da mesma, entregando ao presidente do júri, antes da data das provas, a lista de pontos FIS vigente na data de obtenção da referida pontuação.

5. PROVA DE ACESSO AO CURSO DE TREINADOR DE SNOWBOARD.

5.1 Primeira parte – técnica de base.

5.1.1 **Características da pista:** 100 a 200 metros de comprimento; 20 a 30 por cento de inclinação; Neve compactada (ou pista sintética); Terreno liso sem mudanças de pendente.

5.1.2 **Objetivo:** Avaliar no candidato o nível de execução das habilidades técnicas de base.

5.1.3 **Conteúdo - Provas técnicas:**

- Descida Direta
- Derrapagem
- Viragem básica

5.1.4 **Avaliação:** Cada descida será classificada de 1 a 5 pontos, tendo conta os seguintes aspetos:

- Posição do centro de gravidade em relação ao centro de equilíbrio da tábua.
- Colocação correta dos segmentos corporais.

- Continuidade e execução gradual.
- Coordenação e precisão do movimento.
- Controlo da velocidade e trajetória de descida.
- Adaptação ao ritmo e variações de ritmo.

Para superar esta primeira parte, o candidato deverá obter pelo menos três pontos em cada uma dos conteúdos indicados no ponto anterior.

5.2 Segunda parte – técnica elementar.

5.2.1 **Características da pista:** 200 a 400 metros de comprimento; 30 a 40 por cento de inclinação; Neve compactada (ou pista sintética); Terreno liso com pelo menos uma mudança de pendente.

5.2.2 **Objetivo:** Avaliar no candidato o nível de execução das habilidades técnicas fundamentais para a progressão técnica.

5.2.3 **Conteúdo - Provas técnicas:**

- Descida Livre (c/ mudanças de ritmo e de raio de viragem)
- Descida Condicionada (c/ traçado marcado pelo júri)

5.2.4 **Avaliação:** Cada descida será classificada de 1 a 5 pontos, tendo conta os seguintes aspetos:

- Posição do centro de gravidade em relação ao centro de equilíbrio da tábua.
- Colocação correta dos segmentos corporais.
- Continuidade e execução gradual.
- Coordenação e precisão do movimento.
- Controlo da velocidade e trajetória de descida.
- Adaptação ao ritmo e variações de ritmo.

Para superar a segunda parte, o candidato deverá obter pelo menos três pontos em cada um dos conteúdos indicados no ponto anterior.

Covilhã, 26 de Dezembro de 2013



Sérgio Figueiredo,
Direção Técnica Nacional, FDI-Portugal