

**PRUEBA ESPECÍFICA PARA EL ACCESO AL CURSO DE ENTRENADOR DE MARCHA NÓRDICA  
EN PERIODO TRANSITORIO**

**I N S T R U C C I O N E S**

**FECHA DE LA PRUEBA: 1 de octubre de 2022**

**LUGAR DE LA PRUEBA**

Encinar de Valdelatas, punto de encuentro, cafetería del complejo educativo Ciudad Escolar, ctra M607, vía de servicio, Km 12.800



**HORARIO Y ORDEN DE PARTICIPACIÓN**

**Horario:**

- 9:30 h. a 10:00 h.: Recepción de candidatos y entrega de dorsales
- 10:00 h. a 10:30 h.: Explicación de la prueba y normas de participación
- 10:30 h. a 10:50 h.: Visualización de los circuitos y calentamiento.
- 11:00 inicio de la prueba.

\* El aspirante que no se persone en el momento de la salida al ser llamado por el tribunal, no podrá tomar la salida.

Se ruega mucha puntualidad

## **EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO y RECOMENDADO.**

### **OBLIGATORIO.**

Bastones de marcha nórdica

Calzado de adecuado.

Vestimenta adecuada para la práctica de la marcha nórdica, teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas.

### **RECOMENDADO.**

Botiquín, si es preciso hay que llevar medicación específica en caso de sufrir alguna disfunción que así lo requiera.

Agua y comida.

Protección solar

## **ESTRUCTURA DE LA PRUEBA**

### **– Primera parte: progresión en terreno llano.**

Realizar un desplazamiento en L mediante la técnica correcta de marcha nórdica haciendo y deshaciendo el mismo trayecto. Cada tramo de la L será de unos 10 metros. La persona evaluadora se coloca en el punto de inicio de la L para observar la persona evaluada.

### **– Segunda parte: progresión en terreno inclinado.**

Realizar un desplazamiento entre 50 y 100 m con distintas inclinaciones del terreno. En terreno llano, acción simultánea y simétrica de brazos; en subida, técnica de subida; en bajada, técnica de bajada.

### **Criterio de evaluación.**

#### a) Primera parte:

- En el primer tramo del recorrido: alineación de las extremidades con los bastones y el cuerpo desde una visión posterior.
- En el segundo tramo del recorrido: correcta coordinación de brazos, piernas y bastones, clavada de la punta del bastón ni más avanzado del pie delantero ni más retrasado del pie trasero, momento de tensión del puño en posición adelantada y relajación de la mano en posición más atrasada que la cadera desde una visión lateral de la persona evaluada.
- En el tercer tramo del recorrido, igual que en el segundo tramo pero del lado contrario de la persona evaluada.
- En cuarto tramo del recorrido, igual que en el primer tramo pero en visión anterior o delantera.

Esta primera parte se considerará superada si la persona aspirante ha resultado apta en todos los criterios enumerados.

#### b) Segunda parte:

- En el paso de clavada simultánea, coordinación de brazos y piernas, y fluidez del movimiento.
- En subida y bajada, adaptación de la técnica de marcha nórdica y fluidez del movimiento.

Esta segunda parte se considerará superada si la persona aspirante ha resultado apta en todos los criterios enumerados.

### **ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA**

- Después de la explicación de la prueba se mostrarán los circuitos a los aspirantes y se les recordará las normas de la prueba.
- Se permitirá probar los recorridos durante un tiempo que estimará el tribunal en el momento.
- Transcurrido el tiempo de probar los recorridos los aspirantes serán conducidos a una zona delimitada donde deberán esperar a ser llamados para realizar la prueba.
- Primeramente todos los aspirantes realizarán el recorrido en “L”
- Una vez que todos los aspirantes hayan realizado el recorrido en “L” se les irá llamando para realizar el recorrido largo con distintas pendientes.
- Una vez el aspirante haya realizado el recorrido largo habrá terminado la prueba y podrá abandonar la zona de realización de las pruebas sin tener contacto con el resto de aspirantes que todavía no hayan realizado la prueba.
- Los resultados no se comunicarán el mismo día de la prueba.

## **NORMAS A SEGUIR POR LOS CANDIDATOS DURANTE EL DESARROLLO DE LA PRUEBA**

Durante el desarrollo de la prueba, los candidatos llevarán a mano a disposición de cualquier miembro del Tribunal su documento de identificación: DNI, NIE o Visado

Los candidatos realizarán la primera parte de la prueba en el orden establecido por el tribunal que se comunicará en la explicación de la prueba.

Durante el desarrollo de la prueba, que será de forma individual, los candidatos permanecerán en una zona delimitada de la que no podrán salir esperando a ser llamados para la realización de la prueba.

Una vez realizadas las dos partes de la prueba el aspirante podrá abandonar la zona de realización de las pruebas sin tener contacto con el resto de aspirantes que todavía no hayan realizado la prueba.

Los candidatos estarán atentos a las indicaciones de cualquiera de los miembros del tribunal durante el desarrollo de la prueba.

En cualquier momento de su desarrollo, los miembros del Tribunal descalificarán y, por tanto, no dejarán concluir la prueba a los candidatos que cometan alguna de las siguientes, o similares, irregularidades:

- Permitir que se suplante su personalidad.
- Salirse de los recorridos balizados.
- No atender a las indicaciones de cualquier miembro del tribunal.
- Ayudarse o ser asistido por personas.
- Alterar, deteriorar, destruir o ensuciar el medioambiente.
- Poner en peligro su integridad física o la de cualquier otra persona.

## **PROCEDIMIENTO DE RECLAMACIÓN.**

Los resultados se remitirán a los participantes por correo electrónico y serán publicados en la página web de la FMM ([www.fmm.es](http://www.fmm.es)) y en el tablón de información de la FMM.

En el plazo de dos días hábiles a partir del siguiente a la publicación de resultados, se podrá presentar reclamación por escrito ante el Tribunal (deberán ser dirigidas a la atención del presidente y entregadas en la FMM), que en el plazo de tres días resolverá, comunicándolo por escrito al interesado.

## **CUSTODIA Y ARCHIVO DE DOCUMENTOS**

Las actas, quedarán archivadas en la Federación Madrileña de Montañismo, ubicada en Avenida de Salas de los Infantes, 1, 5º planta, Madrid.

## **EVALUACIÓN FINAL.**

La prueba de acceso se calificará con los términos de Apto o No Apto. La valoración de Apto implica la superación de las dos partes de la prueba, conforme a los criterios que en cada caso se establecen.

El Tribunal extenderá el correspondiente certificado acreditativo, que podrá retirarse en las instalaciones de la FMM y la EMAM. Avenida de Salas de los Infantes, 1, 5º planta. Madrid.

## **NOTAS**

- **El día de la prueba, si las condiciones meteorológicas fueran adversas y el Tribunal decidiera aplazarla, en ese momento informaría a los candidatos de una nueva fecha.**
- Si un candidato abandona la prueba, debe comunicárselo obligatoriamente a cualquier miembro del Tribunal o a cualquier auxiliar de control, a quien entregará el dorsal.
- Para esta prueba al aire libre se ha contratado un seguro de accidentes que cubre a todos los participantes.
- Esta información se ha hecho pública en el tablón de información y en la página web de la FMM.

Madrid, 25 de mayo de 2022