

**PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LA CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE IMPARTICION DE CLASES DE ESQUI EN LA ESTACIÓN DE ALTO CAMPOO, PARA LA CAMPAÑA BLANCA 2019**

una

APARTADO 1: OBJETO DEL CONTRATO.

Será objeto de la presente licitación la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, dirigido a los participantes, escolares de 9 a 20 años, en la Campaña Blanca 2019, en la estación de Esquí "Alto Campoo", que organizará la Fundación Municipal de Deportes, en adelante FMD, durante los meses de enero a abril, ambos inclusive de 2019.

Se adjunta en Anexo I la personalidad de cada programa y las fechas previstas.

La Fundación Municipal de Deportes de Valladolid se reserva la posibilidad de ampliar o reducir el número de turnos con una ampliación/reducción proporcional del crédito para su realización dependiendo de la demanda de los centros escolares, e incluso la transformación de alguna de las salidas de un tipo, en una salida del otro tipo. En cualquier caso, se informará al adjudicatario, como mínimo con una semana de antelación, de tales extremos.

APARTADO 2. –CONDICIONES DE PRESTACIÓN DEL SERVICIO. El servicio ha de constar:

2.1. Cuatro HORAS DIARIAS DE CLASE con monitores titulados, con una ratio de 9 a 11 participantes por monitor.

Las ratios establecidas son:

De 24 a 33 participantes: 3 monitores

De 34 a 44 participantes: 4 monitores

De 45 a 50 participantes: 5 monitores.

Los contenidos técnicos de las actividades de aprendizaje se exponen en el Anexo V.

Las cuatro horas diarias de clase se podrán flexibilizar si circunstancias de organización así lo exigen, como el primer y último día de actividad, y cualesquiera otra que pudieran presentarse.

2.2. Por la mañana, a la llegada, en la parada de la comida y después de comer, se recogerá y entregará a los escolares en el punto de encuentro que se determine.

Al finalizar las clases, los monitores de esquí entregarán a su grupo completo, todos a la vez, en el autocar, con el material recogido debidamente (esquí con cinta y bastones de la mano), contando a los participantes y entregando los forfaits.

2.3. Con carácter previo a la realización de las salidas, se mantendrán las **REUNIONES** oportunas, comprometiéndose el adjudicatario a participar en dichas reuniones, en las que se concretará la programación secuencial de actividades que se llevarán a cabo, así como la preparación de listas de participantes y utilización de recursos y se establecerán

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 1 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



los sistemas de comunicación entre la FMD y el adjudicatario y las que se pudieran llevar a cabo con los profesores de los centros participantes, tanto para animar a su participación como para planificar la consecución de los objetivos educativos previstos.

2.4. El adjudicatario se obliga a designar un **COORDINADOR** de la actividad, con capacidad suficiente para tomar decisiones, quien de mutuo acuerdo con el Supervisor de la FMD, formarán una comisión de seguimiento para solventar las necesidades que surjan en su desarrollo.

2.5. El adjudicatario se compromete a realizar sus actuaciones con los participantes de acuerdo con el **CÓDIGO DE ESTILO** de la FMD, anexo III. Dicho código será divulgado entre todos los trabajadores relacionados con este contrato, sea cual sea la vinculación de los mismos con el adjudicatario con objeto de que sea conocido por ellos, y garantizando que sus actuaciones son acordes con el mismo.

2.6. Al finalizar, todas las salidas de la Campaña, deberán presentar una **MEMORIA** de todas las actuaciones, incluyendo alternativas de mejora para futuras campañas, adjuntando factura resumen por los servicios prestados.

2.7. El adjudicatario presentará un detalle de los importes facturados, especificando participantes, cursos, días y horas de clase.

Las facturas, habrán de ajustarse a lo establecido en el Real Decreto 1619/2012, de 30 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento por el que se regulan las obligaciones de facturación. Deberán especialmente recoger con claridad el alcance de los trabajos que incluye y el periodo de tiempo al que se corresponde.

A la última factura se acompañará el informe, acreditativo del cumplimiento por parte del adjudicatario de sus obligaciones sociales, informe que se anexará al documento contable "O". Sin dicho informe favorable no se dará curso al pago de la factura correspondiente y se iniciará de inmediato un expediente de penalización o de resolución del contrato, según proceda.

El Ayuntamiento retendrá los pagos pendientes de realizar a los posibles efectos de exigencia de penalizaciones e indemnizaciones por incumplimiento de contrato e iniciará el correspondiente expediente para imponer penalidades o resolver el contrato.

Véase a este respecto todo lo reseñado en el apartado S del Pliego de Clausulas Administrativas Particulares.

2.8. El adjudicatario dispondrá de una **PÓLIZA DE RESPONSABILIDAD CIVIL** por valor mínimo de 600.000 Euros, así como compromiso de asumir cualquier importe que por decisión judicial pudiera establecerse.

Dicha Póliza y el justificante acreditativo del abono de la prima se presentará ante la FMD antes del inicio de las actividades de la Campaña.

2.9. Los **precios máximos a abonar** por cada asistente, por la Fundación Municipal de Deportes, al adjudicatario en concepto de impartición de clases, son:

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquin Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 2 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



- Día Blanco: 16'50 €
- Curso de Esquí: 42 € (12 horas de clase, tres días laborales consecutivos)
- Semana Blanca 65 € (20 horas de clase, cinco días laborales consecutivos)

2.10. Contenidos relacionados con los recursos humanos. El adjudicatario se compromete, a este respecto, a:

2.10.1. Contratar en la condiciones legalmente establecidas a los Profesores de esquí conforme la legislación vigente, y durante el tiempo de realización de la actividad, quienes deberán someterse y cumplir las disposiciones vigentes que les habiliten para la prestación del servicio o la realización de la actividad.

En el tiempo de contratación se incluirá el tiempo de las reuniones que sean precisas para la programación secuencial de actividades de cada salida. Sustituir de forma inmediata las bajas que pudieran producirse entre su personal.

Los gastos de las retribuciones y Seguridad Social del personal trabajador son de exclusiva competencia del adjudicatario sin que tal personal tenga vinculación laboral alguna con la Fundación Municipal de Deportes.

Se garantizará la continuidad de los Profesores de esquí mientras dure cada clase, es decir las 4 horas del día blanco, las 12 horas del curso de esquí y las 20 horas de la semana blanca.

El listado del personal que puede desempeñar las funciones de monitor de esquí, así como el curriculum vitae de cada uno, que incluirá el Certificación de Antecedentes Penales, emitido por el Registro Central de Antecedentes Penales, para dar cumplimiento al artículo primero de la Ley 26/2015, de modificación del Sistema de Protección a la Infancia y Adolescencia (BOE del 29-07-2015) o, si se desarrollara el Registro Central de Delincuentes Sexuales, certificado del mismo, habrá de ser presentado antes del 15 de diciembre de 2016.

2.10.2. Las funciones de los profesores de esquí, serán:

- Impartición técnica de las enseñanzas de esquí, procurando dinamizar las actividades, que resulten amenas y divertidas para todos los participantes, durante al menos 4 horas diarias.
- Presencia continua con su grupo de participantes durante la duración de las clases.
- Adaptación del nivel de enseñanza del esquí en función del nivel requerido por cada grupo de participantes.

2.10.3. Los profesores de esquí dispondrán de título acreditativo por organismo legalmente capacitado.

2.10.4. Vestuario: El adjudicatario será responsable de dotar de la indumentaria que corresponda al servicio a efectuar, al personal que adscriba al mismo.

2.10.5. Se podrá exigir a la empresa adjudicataria la sustitución de cualquier monitor que no se comporte con la debida competencia, corrección o diligencia en el trabajo, o que incumpla las instrucciones recibidas por los responsables de la supervisión de este contrato, o que incumplan las Prescripciones del presente Pliego, o que su perfil

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Tel: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 3 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



no se adapte a las características del grupo al que imparte las clases.

2.11. El adjudicatario mantendrá **CONTACTO PERMANENTE** con los responsables de la Fundación Municipal de Deportes.

2.12. Si, como consecuencia de **EMERGENCIAS EMPRESARIALES** u otros motivos análogos, salvo casos de fuerza mayor, el adjudicatario estimase que no pueden realizar el servicio en las condiciones establecidas en el contrato, estará obligado a dar cuenta de forma inmediata al técnico responsable de la Fundación, para que éste procure tomar las medidas convenientes a fin de evitar o reducir los perjuicios que ello causara, en el servicio público a prestar.

2.13. En el caso de la **SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD**, una vez efectuada la salida de nuestra ciudad, por exceso o escasez de nieve, o por cualquier otra circunstancia ajena a la FMD, serían los técnicos de la misma los que tendrían la prerrogativa de suspender la misma.

En el caso de suspensión por motivos meteorológicos y desistimiento del centro escolar participantes, se regulará en cuanto a los derechos de pago, de la siguiente forma:

1. Si la solicitud es antes de las 15 horas del día anterior no se abonará ningún importe a la empresa adjudicataria del servicio.
2. Si la transmisión de la información es antes de las 10 horas de la mañana del día de actividad se abonará el 50 % del importe previsto en el día.
3. Si la transmisión de la información es después de las 10 horas de la mañana, del día de la actividad, se abonará el 100 % del importe previsto para el día.
4. En el caso de cursos y semanas se recuperarán las horas lectivas a lo largo de la semana. Si se suspendiere no siendo posible recuperar, estando en su puesto de trabajo, por causas ajenas a ellos, se les indemnizará con el 50 % del importe de los horas lectivas del referido día.
5. Si fuera posible los monitores permanecerán con el grupo de escolares, si es posible, realizando actividad de apres-ski, o relacionadas con otras modalidades deportivas que no realizan habitualmente (raquetas, fondo, etc.). En cuyo caso se abonará la actividad el día completo.

APARTADO 3.- FORMA DE ACTUACIÓN DE LA EMPRESA ADJUDICATARIA.

Las actividades se llevarán a cabo en las instalaciones propias del adjudicatario.

La prestación del servicio se efectuará en los períodos señalados en el Anexo I al Pliego de Prescripciones Técnicas.

El adjudicatario deberá abstenerse de realizar mejoras o modificaciones en el servicio sin la previa autorización de la Fundación, no teniendo derecho al pago de las innovaciones realizadas voluntariamente, sin autorización escrita.

Si, como consecuencia de emergencias empresariales u otros motivos análogos, el adjudicatario estimase que no pueden realizar el servicio en las condiciones establecidas en los Pliegos, estará obligado a dar cuenta de forma inmediata al técnico responsable de

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 4 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



la Fundación, para que éste procure tomar las medidas convenientes a fin de evitar o reducir los perjuicios que ello causara, en el servicio público a prestar.

cancela

Los gastos que ocasionen tales medidas serán abonados por la empresa adjudicataria, sin perjuicio de las sanciones y descuentos en las facturas que procedan.

Cuando en algunos de esos supuestos sea el contratista el que adopte las medidas oportunas para suplir los perjuicios, no procederá sanción alguna y sólo se descontará el importe de los trabajos no realizados.

Valladolid, 31 de julio de 2018

Vº y Conforme

Fdo: Fco. de Borja Lara Adánez
Gerente - F.M.D.

Fdo. Marcelino Cabezas Ruiz
Jefe del Centro de Actividades Deportivas

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 5 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |

ANEXO I

CONFIGURACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CAMPAÑA BLANCA DE LA FUNDACION MUNICIPAL DE DEPORTES PARA EL AÑO 2019.

1. Programa “Día Blanco”.

Consiste en salidas de un día lectivo dirigido a alumnos que cursen estudios de 4º de primaria hasta 2º de bachillerato y Módulos profesionales, inclusive, con cualquier nivel de conocimiento de esquí (iniciación o perfeccionamiento).

Tiene como finalidad el aprendizaje y mejora de las técnicas de esquí alpino y conocimiento del entorno del “mundo de la nieve”.

Cada salida debe tener capacidad, como mínimo, para 50 plazas de participantes, 2 para profesores acompañantes, 1 técnico de tiempo libre y 1 supervisor de la Fundación.

2. Programa “Curso de Esquí”.

Consiste en salidas de tres días lectivos (de miércoles a viernes inclusive) y está dirigido a alumnos de 5º de Primaria a 2º de bachillerato y Módulos profesionales, inclusive, con cualquier nivel de conocimiento de esquí (iniciación o perfeccionamiento).

Tiene como finalidad facilitar la realización de actividades en la nieve, el aprendizaje y mejora de las técnicas de esquí alpino y fomentar hábitos de convivencia. Cada salida debe tener capacidad para **49** plazas de participantes, 2 profesores, 2 técnicos de tiempo libre y un supervisor de la Fundación.

3. Programa “Semana Blanca”

Consiste en salidas de cinco días lectivos, con cuatro pernoctas, y actividades complementarias, recreativas, turísticas, culturales y formativas, con el acompañamiento de profesores del centro para incluirlo como una actividad educativa dentro del proyecto de cada centro escolar. Dirigido a alumnos de 5º de primaria a 2º de bachillerato y Módulos profesionales, ambos inclusive, con cualquier nivel de conocimiento de esquí (iniciación o perfeccionamiento).

Tiene como finalidad el aprendizaje de técnicas de esquí alpino y completar la educación reglada de las aulas en un entorno natural, propiciando las relaciones personales y de grupo. Cada salida debe tener capacidad para **49** plazas de participantes, dos profesores acompañantes, 2 técnicos de tiempo libre y un supervisor de la Fundación.

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 6 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |

ANEXO II

RELACION DE SALIDAS PREVISTAS PARA EL AÑO 2019

Programa A: DIA BLANCO

| | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| • A-1: 10 de enero | • A-8: 5 de febrero | • A-15: 28 de febrero | • A-22: 28 de marzo |
| • A-2: 15 de enero | • A-9: 7 de febrero | • A-16: 7 de marzo | • A-23: 2 de abril |
| • A-3: 17 de enero | • A-10: 12 de febrero | • A-17: 12 de marzo | • A-24: 4 de abril |
| • A-4: 22 de enero | • A-11: 14 de febrero | • A-18: 14 de marzo | • A-25: 9 de abril |
| • A-5: 24 de enero | • A-12: 19 de febrero | • A-19: 19 de marzo | • A-26: 11 de abril |
| • A-6: 29 de enero | • A-13: 21 de febrero | • A-20: 21 de marzo | |
| • A-7: 31 de enero | • A-14: 26 de febrero | • A-21: 26 de marzo | |

Alguna de estas salidas podría doblarse, dependiendo de la demanda de los centros escolares.

Programa B: CURSOS DE ESQUI

| | | |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| • B-1: Del 16 al 18 de enero | • B-4: Del 13 al 15 de febrero | • B-7: Del 20 al 22 de marzo |
| • B-2: Del 23 al 25 de enero | • B-5: Del 26 al 28 de febrero | • B-8: Del 3 al 5 de abril |
| • B-3: Del 6 al 8 de febrero | • B-6: Del 6 al 8 de marzo | • B-9: Del 9 al 11 de abril |

Alguna de estas salidas podría doblarse, dependiendo de la demanda de los centros escolares.

Programa C: SEMANAS BLANCA

| | |
|--|------------------------------|
| • C-1: Del 28 de enero al 1 de febrero | • C-3: Del 11 al 15 de marzo |
| • C-2: Del 18 al 22 de febrero | • C-4: Del 25 al 29 de marzo |

Alguna de estas salidas podría doblarse, dependiendo de la demanda de los centros escolares.

A la vista de las solicitudes de los centros escolares, se podrá transformar alguna salida de Semana Blanca en Curso de esquí, si fuera necesario, para intentar dar servicio, a las solicitudes presentadas por los centros escolares.

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Tel: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 7 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



ANEXO III

CÓDIGO DE ESTILO DE LAS ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA BLANCA

METODOLOGÍA

- Con carácter general, para las actividades que requieran aprendizaje, usaremos el descubrimiento guiado, y la enseñanza con modelo.
- Abierta, participativa y consensuada. Volviéndose más directiva cuando el grupo de niños/as lo necesite.
- Utilizaremos el juego como instrumento más adecuado para que los participantes tomen contacto con el medio y adquieran conocimientos y hábitos con respecto a lo que les rodea, procurando que las actividades se conviertan en experiencias agradables, amenas, dinámicas y participativas.

NORMAS DE ACTUACIÓN

- Dar más importancia al estado de ánimo, salud e higiene personal de los/as participantes que a las propias actividades.
- Aprovechar las posibilidades propias del entorno.
- Evitar la competitividad favoreciendo la participación y la cooperación, eludiendo los juegos eliminatorios y selectivos, y sobre todo aquellos que pongan en situación de evidencia, ante el resto de los compañeros.
- No hacer distinciones de sexo, raza, religión, u otros condicionantes personales.
- Aceptar el rol que asuma cada niño/a, siempre dentro del respeto a los demás y a uno mismo, intentando reconducir las conductas que no se adapten.
- No utilizar el castigo como primera opción de corrección, sino la comprensión y racionalización, usando el diálogo personal, evitando las situaciones de superioridad-inferioridad. Entendiendo el castigo como método apropiado, siempre que sea ponderado con respecto a la falta cometida.
- Sistema de trabajo participativo entre todo el equipo de monitores.
- Mantener criterios comunes, en cuanto a las normas de funcionamiento, horarios, etc.
- La labor del monitor de esquí y del monitor de tiempo libre es imprescindible para que cualquier actividad o juego cumpla los objetivos y se adapte a la metodología.
- Tener conciencia de las funciones del monitor como trabajador, que facilita a los participantes que su estancia en las actuaciones de la Campaña Blanca sea lo más agradable posible.
- Información y evaluación continuas. Basada en la observación y seguimiento personal.

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 8 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



Nueve

ANEXO IV

FUNCIONES DE LOS SUPERVISORES DE LA FMD

1. Efectuar el control y hacer el seguimiento de los participantes, procurando su bienestar en todo momento y por encima de cualquier otro objetivo o actividad, valorando los riesgos y la conveniencia de las actividades propuestas por el adjudicatario
2. Evaluar y vigilar diariamente todos los aspectos de las actuaciones de la Campaña Blanca: instalaciones, menús, programa de actividades, personal de actuación directa e indirecta, transporte, etc....
3. Asumir la dirección de las actuaciones de la Campaña Blanca, previa autorización del Centro de Actividades Deportivas de la Fundación, en caso de producirse situaciones incontroladas que supongan una gran desviación de la programación inicial presentada por el adjudicatario o del Código de Estilo de la Fundación (anexo III) que impliquen algún riesgo para los participantes.
4. Atender todas las llamadas de familiares de los participantes, haciendo respetar las normas de actuación de la Fundación al respecto.
5. Poner en conocimiento del responsable del Centro de Actividades Deportivas de la Fundación cualquier incidencia que consideren de relevancia.
6. Proponer la suspensión de funciones a algún monitor/a de esquí que incumpla los criterios establecidos por la Fundación, con obligación de su sustitución por la entidad contratista, sin que asista a la misma derecho a indemnización alguna; siempre con audiencia al representante de la empresa adjudicataria.

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 9 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |



diez

ANEXO V

Contenidos técnicos de aprendizaje en las clases de esquí

Plan de enseñanza

Adaptación al material

- Cómo se transporta el material
- Elección de la zona adecuada
- Revisión del material de los alumnos
- Explicación del material
- Ejercicios de fácil a difícil
 - En parado, luego en movimiento
 - Todos los necesarios hasta adquirir las habilidades
 - Todos aquellos que aporten algo
 - Dinámicos, lúdicos

Descenso directo

- Explicación: Posición base del esquiador en la línea de la máxima pendiente, existe una triple flexión de los ejes del cuerpo (tobillos, rodillas y cadera)
- Elección de la pista: un llano seguido de una pendiente muy suave y después una contrapendiente.
- Colocación de los alumnos: En una hilera frente al profesor (de espalda al mal tiempo).
- Ejercicios:
 - En parado: Comprobar la posición base de los alumnos
 - En movimiento:
 - Descenso directo (ejercicio terminado)
 - Descenso directo con flexiones de tobillos (adelante/atrás)
 - Rotaciones de tronco sin desviar la trayectoria
 - Agacharse/levantarse manteniendo flexión de tobillos
 - Levantar la cola de un esquí/luego la otra
 - Cambios de huella
 - Saltos en el descenso directo

Variaciones de todos los ejercicios para reforzar o mejorar la posición (bastones en bandeja, detrás, cogidos por la mitad...)

Cuña

- Explicación: Posición de los esquís para conseguir controlar la velocidad, tiene que existir una toma de cantos efectiva con la nieve, para ello provocaremos una extensión de las piernas hacia fuera acercando la punta de los esquís y alejando las colas.
- Elección de la pista: la misma que en el descenso directo.
- Colocación de los alumnos: En una hilera frente al profesor (de espalda al mal tiempo)
- Ejercicios:
 - En parado
 - Demostrar la apertura de la cuña
 - Comprobar la apertura de la cuña de los alumnos
 - En movimiento
 - Descenso directo y apertura de la cuña al final de la pista
 - Descenso directo con apertura de la cuña a mitad de la pista
 - Cuña directa desde arriba
 - Cuña grande/cuña pequeña
 - Cuña/descenso directo/cuña
 - Cuña con meta
 - Variaciones de todos los ejercicios para reforzar o mejorar la posición (bastones en bandeja, detrás, cogidos por la mitad...)

Giros en cuña (forma 2)

- Explicación: Cambio controlado de la dirección mediante la extensión de una pierna y un presión dosificada sobre la nieve con el canto.
- Elección de la pista: una pista en la que el alumno tenga control con la cuña, se ha aumentado la longitud y la pendiente (pero poco)
- Colocación de los alumnos: En una hilera frente al profesor (de espalda al mal tiempo).
- Ejercicios:
 - En parado

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 10 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |

Demostración de la extensión de la pierna que provocará el cambio de dirección.
Comprobar en los alumnos la extensión de una pierna desde la posición de cuña pequeña/luego la otra

- En movimiento
 - Demostración del ejercicio terminado
 - Provocar cambio de dirección mediante 4 extensiones (a un lado y luego al otro)
 - Provocar cambio de dirección mediante 3 extensiones (a un lado y luego al otro)
 - Provocar cambio de dirección mediante 2 extensiones (a un lado y luego al otro)
 - Provocar cambio de dirección mediante 1 extensión (a un lado y luego al otro)

Fase intermedia

Antes de pasar de los giros en cuña al paralelo, el esquiador debe dominarlos.

Se deben ejecutar bien para evitar problemas en el futuro (vicios)

- Giros en cuña con diferentes radios
- Giros en cuña a diferentes velocidades
- Giros en cuña en diferentes pendientes
- Slalom de giros en cuña
- Ejercicios correctores:
 - Posición
 - Trabajo de piernas
 - Ejercicios con y sin bastones

Casi seguro que, si el alumno llega por sí solo al viraje en paralelo debemos incidir en que esquiá en paralelo pero los apoyos no son correctos, no existirá presión en el esquí exterior.

Viraje fundamental

Explicación: Por primera vez el esquiador va a poner los esquís en paralelo, consta de dos partes, la primera con la que se produce el cambio de dirección mediante un giro en cuña seguido de una puesta de los esquís en paralelo, tras rebasar la línea de la máxima pendiente, mediante un aumento de flexión de la pierna interior. Aparece por primera vez el clavado del bastón que se produce justo en la línea de la máxima pendiente.

- Elección de la pista: pistas azules, largas y fáciles (pendientes no superiores al 25%).
- Colocación de los alumnos: En una hilera frente al profesor, en un lateral de la pista y mirando hacia ésta para ver la demostración.
- Ejercicios:
 - En parado: Se puede hacer la prueba en parado o no.
 - En movimiento: Ejercicio terminado

Progresión del viraje fundamental

• PROGRESIÓN 1:

- 4 giros en cuña y en el último ponemos los esquís en paralelo progresivamente, aprovechando todo el ancho de la pista.
- Lo mismo hacia el otro lado.
- 2 giros en cuña, y en el tercero y en el cuarto ponemos los esquís en paralelo progresivamente, aprovechando el ancho de la pista.
- 1 giro en cuña y los otros tres ponemos los esquís en paralelo progresivamente, aprovechando el ancho de la pista.
- 4 giros poniendo los esquís en paralelo progresivamente aprovechando todo el ancho de la pista.

• PROGRESIÓN 2:

- "El embudo", aumentamos el ritmo, cada vez vamos dando menos tiempo a poner los esquís en paralelo entre curva y curva.

- en las progresiones no se clava el bastón!!

Ejercicios auxiliares del viraje fundamental

Antes de empezar los ejercicios auxiliares, realizamos bajadas variando el ritmo, diferentes velocidades, diferentes radios de curva.

Los ejercicios auxiliares del viraje fundamental sirven para trabajar las diferentes fases de la curva, la posición y los apoyos

- LA DIAGONAL
- VIRAJE PARALELO AL MONTE
- CUÑA CRISTIANA
- GUARNALDA
- DERRAPAJE

La diagonal

- Explicación: Posición básica del esquiador adaptada a la media pendiente. Se introduce el concepto de la contrarrotación (al final de la curva el esquiador busca encarar la pendiente, por lo que sus ejes están orientados hacia el valle; los ejes son las rodillas, la cadera y los hombros).
- Objetivo: Reforzar la posición del esquiador antes del cambio de dirección
- Elección de la pista: la misma que en las progresiones.
- Colocación de los alumnos: la misma que en las progresiones, como siempre trabajamos todos los ejercicios hacia los dos lados, se puede hacer una de las diagonales después de ellos, para que nos vean de frente.
- Ejercicios:
 - En parado: Demostración de la posición del cuerpo en parado (correcciones uno a uno)
 - En movimiento:
 - Diagonal hacia un lado
 - Diagonal hacia el otro lado (esta se puede hacer de frente a los alumnos)
 - Diagonal con flexiones (hacia los dos lados)
 - Diagonal levantando el esquí del valle
 - Diagonal levantando el esquí del monte
 - Diagonal con cambio de huella

Ejercicios correctores: bastones en bandeja, bastones cogidos a la mitad, sin bastones, manos en la cintura, manos en la cabeza, combinación de los ejercicios en movimiento con los ejercicios correctores...

Viraje paralelo al monte

- Explicación: Deslizamiento en curva sin rebasar la línea de la máxima pendiente. Se tiene que incidir en el movimiento alternativo de las piernas, es decir, cómo la pierna exterior se extiende a la vez que la pierna interior se flexiona.
- Objetivo: Trabajar la conducción (derrapada) de los esquís, la salida de la máxima pendiente.
- Elección de la pista: la misma que en las progresiones.
- Colocación de los alumnos: la misma que en las progresiones, como siempre trabajamos todos los ejercicios hacia los dos lados, se puede hacer uno de los virajes después de ellos, para que nos vean de frente.
- Ejercicios:
 - En movimiento:
 - Ejercicio terminado
 - "El abanico" (5 virajes paralelos a cada lado cogiendo cada vez un poco más de pendiente)

Guirnalda

- Explicación: Hacemos diagonales trabajando el inicio y el final del viraje, es decir apertura de cuña seguido de la puesta de los esquís en paralelo. Se trabaja activamente solo una pierna, la otra trabaja de manera pasiva. No llegamos a rebasar la línea de la máxima pendiente.
- Objetivo: Trabajar el inicio y el final del viraje.
- Elección de la pista: la misma que en las diagonales.
- Colocación de los alumnos: la misma que en las diagonales, como siempre trabajamos todos los ejercicios hacia los dos lados, por separado, se puede hacer una de las guirnaldas después de ellos, para que nos vean de frente.
- Ejercicios:
 - En movimiento:
 - Ejercicio terminado
 - El abanico de guirnaldas" (5 guirnaldas a cada lado cogiendo cada vez un poco más de pendiente)

Derrapaje

- Cuña cristiana
- Introducción al clavado de bastón
- Paralelo elemental por extensión
- Paralelo elemental por flexión
- Virajes perfeccionados
- Virajes perfeccionados por extensión
- Virajes perfeccionados por flexión
- Virajes por saltos
- Virajes tip tap
- Virajes por flexión recuperación

**FUNDACIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES
CONSEJO RECTOR**

Aprobado en sesión de fecha 19-IX-2018
Consta de 100.000.000 numerados (as)
correlativamente, sellados (as) y rubricados (as).
Valladolid, 19 de septiembre de 2018
EL SECRETARIO

(Firma manuscrita)
Fco. Javier Prieto García

| | |
|--|---|
| Pliego de Condiciones Técnicas para la contratación del servicio de impartición de clases de esquí, si la actividad se efectuara en la estación de Alto Campoo, para la Campaña Blanca 2019 organizados por la Fundación Municipal de Deportes (Expediente 107/18) | C/ Joaquín Velasco Martín, 9 47014 VALLADOLID |
| | Telf: 983 - 42.63.13 Fax nº 983 - 42.63.14 |
| Página 12 de 12 | E.mail: actividadesfmd@ava.es |