

### III. OTRAS DISPOSICIONES

#### MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA

**18444** *Resolución de 26 de octubre de 2011, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de la modalidad deportiva de halterofilia.*

El Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial, establece en su disposición transitoria primera que hasta la implantación efectiva de las enseñanzas de una determinada modalidad o especialidad deportiva, las formaciones promovidas por las respectivas federaciones deportivas y por los órganos responsables de deportes de las comunidades autónomas podrán obtener el reconocimiento a efectos de correspondencia formativa, una vez publicado el título oficial, siempre y cuando se adapten a lo establecido en la norma que dicte el Ministerio de Educación.

La Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, viene a regular los aspectos curriculares de las actividades de formación deportiva a los que se refiere la disposición transitoria primera del RD 1363/2007, de 24 de octubre, las organiza en tres niveles: nivel I, nivel II y nivel III, y obliga a que estas se refieran a un plan formativo para cada modalidad o especialidad. Este plan formativo se establecerá a propuesta de la federación deportiva española correspondiente o de las Comunidades Autónomas o de las Ciudades con Estatuto de Autonomía y desarrollara el requisito específico de acceso, el bloque específico, y el periodo de prácticas, de cada nivel, y en su caso la oferta parcial del nivel I.

La existencia de un plan formativo común a todas las actividades de formación deportiva de un mismo nivel y modalidad, pretende garantizar la homogeneidad de la formación de los entrenadores deportivos dentro del sistema deportivo, y adecuar sus contenidos a los objetivos establecidos para cada nivel. El artículo 4 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, permite la flexibilización de las enseñanzas y compatibilizar esta formación con otras actividades deportivas, laborales o académicas. En estas circunstancias y para garantizar los objetivos propuestos, parece adecuado, a semejanza de lo establecido con el bloque común, determinar las áreas del bloque específico que pueden ser ofertadas a distancia.

De acuerdo con el artículo 6 de la citada Orden, corresponde al Secretario de Estado-Presidente del Consejo Superior de Deportes establecer mediante Resolución el plan formativo de la modalidad.

Por su parte la Federación Española de Halterofilia ha propuesto el plan formativo del nivel I de la modalidad deportiva de Halterofilia, reconocida por el Consejo Superior de Deportes según lo dispuesto en el artículo 8 b) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, y respecto de la cual no se ha desarrollado y regulado los correspondientes títulos de enseñanza deportiva.

Por todo ello y en el marco normativo descrito, y en virtud de las facultades que confiere a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, resuelvo:

Primero. *Objeto.*

La presente Resolución tiene como objeto establecer el plan formativo de la modalidad deportiva de Halterofilia, en el nivel I, de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre.

Segundo. *Código del plan formativo de la modalidad deportiva de Halterofilia.*

1. Nivel I: PF-111HAA01.

Tercero. *Estructura y duración del plan formativo de la modalidad deportiva de Halterofilia.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 70 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. Las áreas que constituyen el bloque específico, duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y actividades de los periodos de prácticas, se desarrollan en el anexo I de esta resolución.

Cuarto. *Requisitos de carácter específico del plan formativo de nivel I de la modalidad deportiva de Halterofilia.*

1. Para el acceso a las actividades de formación deportivas de nivel I de la modalidad deportiva de halterofilia, además de los requisitos generales de acceso, se debe superar los requisitos específicos de acceso establecidos en el anexo I de esta orden.
2. Los técnicos evaluadores de los requisitos de acceso específicos deberán cumplir los requisitos de profesorado establecidos en el artículo 14 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre.

Quinto. *Formación a distancia.*

1. Las áreas susceptibles de ser impartidas a distancia en su totalidad o de forma semipresencial serán las reflejadas en el anexo II.
2. La evaluación final para las áreas impartidas a distancia en su totalidad exigirá la superación de pruebas presenciales.

Sexto. *Oferta parcial del nivel I*

1. La oferta parcial del nivel I, de acuerdo con lo establecido en el artículo 4.3 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, está formada por las áreas de:
  - a) Área de formación técnica.
  - b) Área de didáctica.

2. Para el acceso a esta oferta parcial del nivel I, se deben acreditar los requisitos generales y superar los requisitos específicos de acceso, establecidos para el nivel I.

Séptimo. *Resolución del procedimiento.*

La presente Resolución pondrá fin a la vía administrativa, pudiendo ser recurrida potestativamente en reposición, en el plazo de un mes y ante el Presidente del Consejo Superior de Deportes, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 116 y 117 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de enero, o directamente, mediante la interposición de recurso contencioso administrativo ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, conforme a lo establecido en el artículo 9.c) de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contenciosa-Administrativa, y el artículo 90.4 de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, en la redacción dada por la Ley Orgánica 6/1998, de 13 de julio, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha de su notificación, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 46.1 de la citada Ley 29/1998.

Madrid, 26 de octubre de 2011.–El Presidente del Consejo Superior de Deportes, P.S. (Real Decreto 2195/2004, de 25 de noviembre), la Directora General de Deportes, Matilde García Duarte.

## ANEXO I

## Plan formativo en Halterofilia

Áreas del bloque específico:

| Nivel I - Áreas del bloque específico                  | Horas |
|--|-------|
| Área de formación técnica . . . . .                    | 30    |
| Área de didáctica . . . . .                            | 20    |
| Área de entrenamiento . . . . .                        | 15    |
| Área de reglamento y organización de eventos . . . . . | 5     |

*Nivel I en Halterofilia*

## Requisitos de carácter específico

Las pruebas de acceso a las enseñanzas del Nivel I de Halterofilia, tienen por objetivo que los aspirantes demuestren que poseen la condición física imprescindible y las habilidades motrices necesarias para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

## Estructura de la prueba

Realización correcta del ejercicio de sentadillas delanteras (movimiento parcial de la modalidad de Dos Tiempos).

## Criterio de evaluación

Para superar el ejercicio el aspirante tendrá que ejecutar los ejercicios de sentadillas (movimiento parcial de la modalidad de dos tiempos), sin perturbar su actitud de equilibrio, expresando una adecuada coordinación y posición de sus codos, espalda y pies. La carga mínima a desplazar será de un 50 % de su peso corporal.

Espacios y equipamientos:

Condiciones básicas de realización de la prueba. Espacios y Equipamientos:

- Los aspirantes realizarán cada ejercicio de forma individual y en el orden que se establezca mediante sorteo público.
- El orden de participación en los ejercicios que componen la prueba se establecerá mediante sorteo.
- Los participantes en las pruebas de acceso tendrán dos oportunidades para efectuar cada ejercicio.
- Las personas con alguna minusvalía física o disminución funcional crónica, deberán manifestarlo en el momento de su inscripción, presentando la oportuna certificación médica, correspondiendo a la Federación española de Halterofilia su admisión o no en el curso. En caso afirmativo, lo será también para el siguiente nivel.
- Los aspirantes, en función de su sexo, dispondrán de:
  - 1 barra olímpica masculina.
  - 1 barra olímpica femenina.
  - 1 tarima de 3 m × 3 m (medidas mínimas).
  - Calzado especial de halterofilia.

## Bloque específico

## 1. Área: Formación técnica.

## Objetivos formativos:

- a) Valorar la ejecución técnica en la iniciación a la halterofilia de los ejercicios olímpicos y auxiliares.
- b) Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección.
- c) Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores con corrección los elementos fundamentales de la técnica de los ejercicios olímpicos y auxiliares de halterofilia.

## Contenidos:

- Características generales de la técnica de los ejercicios olímpicos y auxiliares de halterofilia:
  - Las fases de la modalidad de arrancada.
  - Las fases de la cargada.
  - Las fases del yerk.
  - Descripción de los ejercicios auxiliares del entrenamiento de halterofilia.
- Estudio de los gestos técnicos fundamentales de halterofilia:
  - Agarre de la barra.
  - Colocación de las manos.
  - Colocación de los pies.
  - Colocación de las piernas.
  - Colocación y trayectoria de los hombros.
  - Colocación y trayectoria de la cadera.
  - Colocación de la espalda.
- La trayectoria de la barra durante la ejecución de los movimientos olímpicos:
  - La trayectoria de la barra durante el tirón de arrancada.
  - La trayectoria de la barra durante el tirón de la cargada.
  - La trayectoria de la barra durante el yerk.
- Criterios de medición de la técnica de halterofilia:
  - La relación entre los distintos parámetros de la fuerza y los resultados en arrancada y dos tiempos.
- Los principales defectos técnicos y su corrección:
  - Causas de los errores en arrancada.
  - Causas de los errores en el yerk.

## 2. Área: Didáctica.

## Objetivos formativos:

- a) Identificar los métodos de enseñanza que posibilitan el aprendizaje de los movimientos olímpicos de halterofilia.
- b) Elaborar la progresión metodológica de las secuencias del aprendizaje de las técnicas.
- c) Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control.
- d) Dirigir a los levantadores en sesiones de iniciación de halterofilia.

- e) Describir la didáctica de halterofilia especial para niños.
- f) Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado.

Contenidos:

- Los principios metodológicos de la enseñanza y su aplicación en halterofilia:
  - Principio de la actividad.
  - Principio de la actividad consciente.
  - Principio de la actividad sistemática.
  - Principio de la individualización.
  - Principio de la información continua.
  - Principio de la concentración.
  - Principio de la oportunidad de la información.
  - Principio de la información selectiva.
  - Principio del aprendizaje autónomo.
  - Principio del rendimiento óptimo.
  - Principio de la selección de cargas.
  - Principio de la prevención de errores.
- Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje de la técnica de los movimientos olímpicos:
  - Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje de la arrancada.
  - Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje de la cargada.
  - Orden de los ejercicios auxiliares en el proceso de aprendizaje del yerk.

### 3. Área: Entrenamiento.

Objetivos formativos:

- Describir las características de las competiciones.
- Concretar la sesión de iniciación en halterofilia a partir de la programación de referencia.
  - Describir los elementos y organización de la programación.
  - Identificar el perfil condicional de un levantador.
  - Describir y aplicar los métodos de desarrollo condicional del levantador en las etapas de iniciación y tecnificación.

Contenidos:

- Las capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución técnica de los movimientos olímpicos:
  - El perfil condicional del levantador.
  - La manifestación de la fuerza explosiva en las distintas fases de la técnica de halterofilia.
  - La manifestación de la fuerza máxima en las distintas fases de la técnica de halterofilia.
  - La manifestación de la fuerza reactiva en las distintas fases de la técnica de halterofilia.
- Ejercicios recomendados por grupos musculares y tipo de fuerza.
- El calentamiento básico aplicado a las sesiones de entrenamiento y competición en halterofilia.

#### 4. Área: Reglamento y organización de eventos.

##### Objetivos formativos:

- Enunciar la reglamentación básica de halterofilia.
- Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos del evento.
- Aplicar los protocolos establecidos para este tipo de eventos y actividades.
- Describir las características de las instalaciones para la práctica deportiva.
- Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.
- Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.
- Describir las características de los materiales, su efecto en la halterofilia y las normas y procedimientos de mantenimiento del mismo.

##### Contenidos:

- Reglamento técnico de halterofilia.
- Características organizativas y de necesidades materiales y de recursos humanos de una competición de halterofilia.
- Normativa y condiciones de seguridad en la práctica.
- Características de las instalaciones donde se realiza la práctica de halterofilia:
  - Sala de competición (área de competición, área de jueces, área del público).
  - Sala de calentamiento (puestos de calentamiento y material deportivo necesarios en función de n.º de participantes).
  - Sala de pesaje.
- El trabajo de los auxiliares de la competición.

#### Periodo de Prácticas

##### Objetivos formativos:

- a) Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- b) Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c) Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- d) Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la iniciación deportiva en halterofilia.
- e) Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en halterofilia.
- f) Dirigir al levantador/a en competiciones.
- g) Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- h) Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

##### Actividades:

- Aplicar los primeros auxilios en un supuesto práctico.
- Atender a los deportistas y alumnos; recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Organizar y dirigir sesiones de iniciación siguiendo las instrucciones que reciba y la programación de referencia.
- Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- Realizar operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales.
- Participar en la organización y montaje de competiciones de iniciación.

## ANEXO II

### Áreas del bloque específico del plan formativo que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial

Nivel I

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Áreas a distancia . . . . .     | Área 4: Reglamento y organización de eventos. |
| Áreas Semipresenciales. . . . . | Área 1: Formación técnica.                    |