



GUIA JUECES PARA COMPETICIONES DE TELEMARCK

ÍNDICE

1. Introducción
2. Técnica de Telemark
3. Carreras de Telemark
 - 3.1 Telemark Slalom Gigante
 - 3.2 Telemark Clásico
 - 3.3 Telemark Sprint Clásico
 - 3.4 Telemark Slalom Paralelo.
4. La Pista de Carreras de Telemark
5. Valoración de jueces de puerta
6. Valoración de jueces de saltos
 - 6.1 Reglas FIS: Técnica Adecuada del Aterrizaje de Telemark.
 - 6.2 Distancia mínima en saltos.
 - 6.2.1 Slalom Gigante
 - 6.2.2 Clásico
 - 6.2.3 Sprint Clásico
 - 6.3 Distancia de medición

6.4 Impresos de Valoración de Jueces de Saltos

6.5 Inspección de saltos

6.6 Instrucciones y sugerencias relacionadas.

1. Introducción

Este folleto de instrucciones tiene como propósito servir como guía de referencia para el entrenamiento de jueces para las competiciones de telemark.

Ambos jueces de puerta y de saltos desempeñan un papel vital en la organización de una prueba de competición y son parte esencial para la determinación de los resultados de carrera.

Puesto que la técnica de telemark influye directamente el resultado de carrera de un competidor y su posición en la clasificación, la competencia del juez en su faceta de valoración de la técnica es de suma importancia. Es primordial que todos los jueces se familiaricen con las reglas de competición de telemark y utilicen criterios similares al valorar la técnica de telemark a fin de que la precisión y la coherencia prevalezcan en la determinación de los resultados de las competiciones.

Este folleto tiene como objetivo facilitar la consecución de este objetivo para las competiciones a todos los niveles, incluyendo la Copa del Mundo.

2. Técnica de Telemark

La competición de telemark es similar a otras competiciones de esquí en el sentido de que los resultados de carrera se determinan por el tiempo más rápido o la combinación de tiempos. No obstante, en la competición de telemark, el resultado definitivo de un competidor no sólo se ve afectado por la velocidad, sino también por la manera hábil en que el competidor finaliza la prueba en la técnica de telemark y de que forma se realizan las maniobras de una prueba específica tal como el salto. Si un competidor no logra realizar los giros y las maniobras específicas tales como los saltos en un estilo adecuado, será sancionado con un tiempo añadido a su tiempo de finalización. Puesto que los tiempos de penalización pueden ser añadidos cada vez que no se realiza la técnica de telemark, interesará al competidor completar la carrera de la forma más competente posible. Es obligación de los jueces anotar cualquier error de un participante, tales como si éste no logra permanecer en la pista, (por ejemplo al saltarse una puerta), o si se observa cualquier error cometido al realizar la técnica de telemark.

3. Carreras de telemark

Existen 3 carreras oficiales sancionadas por la FIS y realizadas en la Copa del Mundo:

Slalom Gigante de Telemark
Telemark Classic
Telemark Classic Sprint

Una carrera oficiosa llamada **Telemark Parallel Slalom** se celebra periódicamente junto con las pruebas del Cto. del Mundo. Las reglas de la FIS existen para cada una de estas 4 carreras, que se definen brevemente a continuación:

3.1 Slalom Gigante de Telemark

Similar en muchos aspectos al Slalom Gigante de otras disciplinas, el Slalom Gigante de Telemark es rápido y técnico con una combinación de dos mangas, en una pista con una serie de curvas variadas y un salto. Se establece normalmente con un desnivel de 250-450 metros y entre 28 (mín.) y 63 puertas (máximo).

3.2 Telemark Classic

Único en Telemark, la categoría Classic pone a prueba todas las capacidades de esquí que posee el competidor en una carrera. La pista incluye los retos del esquí de fondo, el Slalom gigante y el Super Telemark, combinado por lo menos con un salto, uno o dos giros de 360 grados y por lo menos otro elemento, con un plazo de tiempo de tres a cinco minutos.

3.3 Telemark Classic Sprint

Similar al Classic, el Sprint Classic tiene elementos de intervalos más corto y es una meta combinada de dos carreras. Se compone de 20 a 25 puertas, un salto, una sección de patinaje y una curva de 360° en una pista para la que se necesita de 60 a 65 segundos recorrerla. A veces de recorre en formato paralelo.

3.4 Telemark Parallel Slalom

Con un desnivel entre 60 y 100 metros, esta pista doble incluye un salto, 11-17 puertas y se precisan de 20 a 35 segundos para recorrerla.

4. La pista de carreras de telemark

El requisito básico para un competidor en una carrera es finalizar “en pista”. En la competición de telemark, esto incluye el esquí a través de un número de giros de radio amplio, medio y pequeño y otros elementos de carrera tales como un salto, una sección ascendente o giros de 360° que son marcados por las puertas. Estas “puertas”, hechas de palos de plástico o de bambú se colocan normalmente en juegos dobles y están señalizados con un banderín. Normalmente se alternan en rojo y azul a lo largo de la pista y determinan el lugar por donde debe de pasar el competidor para finalizar el recorrido, que finalizará una vez se hallan franqueado estas puertas, en caso de “saltarse” alguna, el competidor quedará descalificado y no obtendrá ningún resultado. Esta descalificación es inmediata y es obligación del competidor salirse de la pista al “saltarse” una puerta.

Al examinar una pista de carreras, las puertas tienen el siguiente aspecto:

Un competidor deberá pasar a través o entre estas puertas. En esta ilustración, el competidor habrá finalizado el recorrido con éxito.

Ilustración. Recorrido logrado

Ilustración. Recorrido fallido

Si un competidor se “sale” o “se salta” una puerta, quedará descalificado. El juez de puertas debe de señalar el error de la pista como una “puerta saltada” y realizará un dibujo sencillo en el impreso de jueces, como se indica, para ilustrar el error de pista.

En el impreso de valoración de jueces existe un lugar en donde se marca una X en caso de que un competidor se salte una puerta y normalmente también se halla un espacio para realizar un dibujo del error. En caso de espacio reducido, utilice el lado opuesto del impreso para realizar este dibujo.

Ilustración – Impreso de Jueces de Puerta.

Nota: Sírvase señalar con una X si un competidor NO realiza el giro en un estilo adecuada de telemark o se “salta una puerta.

Zona que lleva e incluye la Puerta #						
	Técnica de Telemark					Pista
Dorsal #	Giro de Transición (Señale X)	Posición del talón (Señale X)	Espacio de la bota (Señale X)	Sanción (Uso oficial sólo)	Puerta saltada (Señale X)	Diagrama de la Puerta saltada (Dibuje la puerta omitida)

5. Valoración de jueces de puerta

5.1 Elementos del giro de telemark

La característica principal de identificación del esquí de telemark es que el talón de la bota de esquí no está unida a dicho esquí. Por eso frecuentemente se refiere uno al telemark como técnica de talón libre. Esta característica necesita un tipo especial de giro llamado de “telemark”, en donde la parte interna de la bota trasera del esquiador y el esquí se sitúan detrás, el talón de la bota trasera se desprende del esquí y la parte interior de la rodilla del esquiador flexiona a fin de girar. En la técnica de telemark, además de tener que completar el recorrido en el mejor tiempo posible, el competidor está obligado a completar partes específicas de la pista en una técnica apropiada de telemark. Si un competidor no logra finalizar estas partes específicas de la pista en la técnica apropiada de telemark, se añadirá tiempo adicional al tiempo de llegada en forma de “penalizaciones”. Cada vez que un competidor no consigue realizar parte de la pista en la técnica de telemark, se impondrá un tiempo de penalización:

- : 1 segundo por cada giro no logrado a través de las puertas.
- : 1 segundo por cada aterrizaje de telemark no logrado (en saltos).

El giro telemark se compone en general de varios elementos incluyendo un cambio de los esquís del exterior del esquí líder al esquí trasero, un levantamiento del talón de la bota trasera del esquí durante la curva y una separación de la bota delantera y de la trasera durante dicha curva.

5.2 Reglas FIS: Técnica apropiada del giro de Telemark

En la competición de telemark, las reglas de lo que constituye una técnica apropiada de telemark para los giros y los aterrizajes de saltos, queda específicamente definida. Estas tres reglas son la base para valorar la técnica de telemark:

1. ***“Los giros deben de ir unidos en un movimiento separado ininterrumpido desde un giro de telemark al siguiente. Esto significa: en cuanto el último pie comienza a moverse hacia delante, esto es el inicio del nuevo giro y el movimiento debe de continuar ininterrumpidamente hasta una posición en donde el pie estará por lo menos a una longitud de bota enfrente del otro pie.”(Sección 1803.5 RIS).***

Esto significa que la transición del giro, desde una vuelta a la otra entre las puertas debe de ser continua; no debe de haber ninguna duda o pausa en una posición paralela o casi paralela. Esta transición podrá ser rápida o lenta (normalmente es muy rápida). Si existe duda o una breve pausa en el giro de transición, el corredor deberá ser sancionado y el impreso de valoración de jueces irá señalado en el lugar apropiado con una **X**.

2. ***El esquí interno debe de ser el último esquí. La distancia entre la punta de la bota interna y el talón de la bota externa tendrá la longitud mínima de una bota, medida en la dirección del esquí”. Sección 1803.3 RIS).***

Esto significa que durante la realización del giro las botas deben de estar claramente separadas por lo menos en una distancia equivalente a la longitud de la bota. (la bota del competidor). Esta separación mínima de la bota debe de medirse a lo largo de la longitud

del esquí – no en diagonal o en perpendicular. Si las botas no están separadas por esta distancia, el competidor debe de ser sancionado y el impreso de valoración de jueces, debidamente señalado con una **X**. El valorar este criterio puede ser difícil en algunos aspectos; el juez debe de estar situado en una posición que permita una buena visión del giro.

3. *“El talón del esquí interno debe de elevarse con claridad, desde el esquí. (Sección 1803.4 RIS).*

Esto significa que el talón de la parte interna de la bota trasera debe de estar claramente desprendido del esquí durante el giro. Si la parte interna de la última bota no está fuera del esquí, el competidor será sancionado y el impreso de valoración de jueces se señalará en el lugar adecuado con una **X**.

5.3 Reglas FIS relacionadas con los giros y las puertas de Telemark

Acompañando estas 3 reglas principales de valoración de jueces, existe un número de reglas relacionadas que confirman y clarifican la técnica:

4. *“Todos los giros se realizarán en la técnica de telemark” (Sección 1803.1 RIS).*
5. *“El mismo competidor decide donde realizar el giro en relación con la puerta” (sección 1803.6 RIS).*
6. *“No se permite iniciar un giro en la técnica de telemark y terminarlo como un giro paralelo, o viceversa” (Sección 1803.8 RIS).*
7. *“El caerse al cruzar una puerta o pasar por una puerta sobre un único esquí, no es objeto de sanción.” (Sección 1803.9 RIS).*

Las puertas marcadas en rojo y azul significa normalmente que los competidores deben de finalizar esta parte de la pista en la técnica de telemark. Las puertas y las secciones de la pista marcadas con una bandera amarilla significa que la técnica de telemark no será necesaria y que un competidor se halla en una “zona libre de telemark”. La zona antes de la primera puerta de una pista y la zona después de la última puerta son zonas libres de telemark sin valoración por parte de los jueces sobre el estilo.

Existen varias condiciones especiales para las pruebas Classic y Classic Spirit:

- **No existe ningún estilo obligatorio o técnica de telemark. Que se precisen en las secciones de esquí de fondo de las pruebas de Classic y Classic Sprint.**
- **No existe valoración de jueces en los giros de 360° del Classic y Classic Sprint.**
- **No existe ninguna valoración de jueces en las transiciones de giros en el componente de Super Telemark de la prueba de Classic. Otros elementos de la técnica de telemark tal como la separación de botas y la posición de talón, sin embargo tienen que llevarse a cabo.** (Esta “zona libre” ente las puertas se identificarán en la pista de carreras).

Mientras que cada una de las carreras respectivas de telemark es distinta en términos de longitud, complejidad, número de puertas y elementos, cada una es similar desde la perspectiva de la evaluación en que la técnica de telemark debe de prevalecer en los diversos elementos de la carrera. De no hacerlo así resultará en una sanción por cada error hasta un máximo de una segunda sanción por puerta:

8. *“El romper las reglas representapor cada una de las reglas... una sanción de un segundo añadido al tiempo total del competidor; máximo 1 sanción por puerta, indistintamente del error cometido”.* (Sec. 1804.1, 1905, 2007, 2103.2, RIS).

5.4 Impreso de Valoración de Jueces de Puerta

Un impreso de juez de puerta parecerá normalmente a la ilustración que se refleja a continuación. Ocasionalmente será necesario para un juez de puerta, el juzgar más de una puerta, en tal caso el impreso de valoración de jueces de puerta será el doble o el triple en anchura. La preferencia normalizada del Comité de Telemark de la FIS es una puerta por juez y no más de dos puertas por juez.

Ilustración . Impreso de Juez 2 Puertas estándar / Juez.

Se les proporcionará impresos de valoración de jueces el día de la carrera, conteniendo espacio para valorar a 20 competidores; estos impresos se recogen normalmente de forma periódica durante la prueba por un oficial designado, En caso negativo, sírvase entregarlos en la oficina de carreras, de inmediato, una vez finalizada la prueba.

- Notas:**
- 1. Señale su nombre en cada impreso o impresos**
 - 2. Asegúrese que la fecha, prueba y número de carrera figuran en cada impreso. En caso de no figurar, deberá proporcionar dicha información.**
 - 3. Asegúrese de señalar el número de dorsal del competidor en el impreso, al pasar por su zona designada para la evaluación de jueces.**
 - 4. INCLUYA A CADA COMPETIDOR EN EL IMPRESO, INCLUSO SI NO SE APLICA NINGÚN TIPO DE ERRORES O SANCIÓN POR TIEMPO.**
 - 5. Sírvase señalar cualquier puerta omitida o error de técnica en el impreso SÓLO CON UNA “X”.**

- 6. Sírvase señalar TODOS los errores observados.**
- 7. Si un competidor se salta una puerta, prepare un sencillo esbozo, indicando la forma en que se produjo el error.**
- 8. Por favor no haga una sinopsis o resuma las sanciones por tiempo: deje el espacio señalado “official use only” en blanco.**

5.5 Instrucciones y sugerencias relacionadas

Identifique el número de dorsal del competidor cuando se acerca a su puerta de la zona de evaluación de jueces y señálelo en su impreso de puerta. Es importante tener en cuenta que el orden de carrera no sigue siempre una secuencia numérica. Algunas veces un corredor puede no presentarse en la salida, algunas veces el competidor puede caer y abandonar la pista por encima de su puerta o puertas asignadas(s) y periódicamente el orden de carrera se verá alterado, por ejemplo en G.S y Classic Sprint, en donde la selección para la segunda carrera se basa en los tiempos de carrera logrados en la primera de las dos carreras. Aunque el reconocimiento del número de dorsal del competidor puede ser difícil, debido a la postura adoptada al competir y la velocidad del participante, es esencial que cada corredor pueda ser debidamente identificado.

Familiarícese con sus puertas designadas y zonas de evaluación de jueces y seleccione un lugar que le proporcione la mejor visión del competidor cuando pase esquiando por su zona designada. Esto puede ser un tanto arduo, en especial si las puertas están distantes. Preste especial atención sobre el ángulo de visión para evaluar la separación de bota en la puerta.

Los competidores normalmente cruzan las puertas a una velocidad considerable, lo que dificulta la evaluación de la técnica de telemark. Intente valorar el estilo telemark en la cronología de la carrera; examine el giro de transición primero y luego la posición de la bota al girar; examine toda la zona cuando el competidor cruza la misma; retenga en mente la serie de errores en la transición del giro, la posición del talón y el distanciamiento de la bota cuando observa al competidor y regístrelos (de haberlos), después de que el competidor haya rebasado su zona.

Cualquier duda debe de inclinarse a favor del competidor. Si existe la duda en cuanto a si el giro se ha realizado en el estilo telemark, la ventaja deberá darse al corredor. Si los errores en el estilo no son reconocibles de forma clara por el juez de puertas, no se aplicará sanción alguna.

No revele, debata o justifique sus decisiones sobre la aplicación de sanciones, con los competidores o espectadores; Ud. es el único responsable ante el Jefe de Jueces de Puerta.

Existirán zonas y puertas “libres de telemark” en algunas carreras en donde no se necesita evaluación por parte de jueces. Estas puertas y zonas libres se marcarán, normalmente con banderines amarillos de puerta o banderas y a menudo con señales en

la superficie de la nieve. Familiarícese con las puertas y zonas “libres de telemark” en algunas carreras, en donde no se precisa evaluación por parte de jueces. En caso de duda, consulte con el Jefe de Puertas / Jueces.

La zona antes de la primera puerta en la pista es libre (es decir no se necesita evaluación de jueces), y la zona después de la última puerta de la pista es libre (no se precisa evaluación de jueces). El competidor es libre de utilizar cualquiera de las técnicas que desee después de la última puerta (donde se utilizará la técnica por última vez) a fin de alcanzar la línea de meta.

Manténgase fuera de la pista y evite posiciones que podrían interferir potencialmente con la trayectoria o visión del competidor.

Si las puertas resultan descolocadas, se retirarán de la pista y se sustituirán lo mejor posible en su lugar original; si esto no puede hacerse, señale a un oficial para sustituir a la puerta.

Permanezca en su zona de evaluación de jueces hasta el término de la carrera y de las repeticiones de prueba y una vez haya finalizado oficialmente la prueba.

Dialogue con sus colegas jueces acerca del estatus de la pista de competición, identificación de dorsales u otros detalles de carrera.

Abríguese, puede hacer frío y soplar el viento; traiga un saco de dormir con una bebida caliente y un tentempié, una pequeña pala y un chubasquero, si es posible.

Absténgase de cualquier intoxicación o abuso de sustancias que pueda afectar a su buen juicio.

6. Valoración de jueces de saltos

Una parte única y excitante de la competición de telemark es el salto y forma parte de todas las competiciones de telemark en las cuales los competidores están obligados a realizarlo o ser penalizados si no lo logran. Para lograr con éxito un salto sin penalización, un competidor deberá saltar por encima de la distancia mínima de saltos especificada para el mismo y “aterrizar en la posición de telemark”. El no lograr una de las dos partes o ambas, resultará en penalización de tiempo que se añadirán al tiempo del competidor.

6.1 Reglas FIS: Técnica adecuada de aterrizaje de telemark

Se requiere aterrizar en la posición de telemark para saltos en todas las competiciones incluyendo el Slalom Gigante, Classic, carreras de Classic Sprint y Slalom Paralelo.

A fin de que un competidor aterrice con éxito y no sea objeto de sanción, deberá “aterrizar en la posición de telemark”. Esta posición es la misma que la posición correcta de telemark en un giro. El competidor debe de “aterrizar” con el talón de la bota trasera visiblemente fuera del esquí y las botas deberán estar a una distancia mínima equivalente a la longitud de una bota.

- *La distancia entre la punta de la bota interior (última) y el talón de la bota exterior (la primera) debe de medir por lo menos la longitud de una bota medida en dirección del esquí.”*

(Sección 1803.3, 1903.2, 2005.1 RIS).

- *“El talón del esquí interior debe de elevarse de forma clara del esquí”.*
(Secciones 1803.4, 1903.2, 2005.1 RIS).

“El aterrizar en la posición de telemark” queda definido como estar en posición de telemark o iniciar la misma, al impactar con la nieve. Si un competidor no está en la posición de telemark al impactar con la nieve, deberá inmediatamente situarse en la posición de telemark o será objeto de sanción:

- *Se permite aterrizar con los pies en paralelo si se realiza un movimiento ininterrumpido para lograr la posición de telemark, al impactar con la nieve. En caso contrario se añadirá un segundo al tiempo total del competidor”.* (Secciones 1805.6, 1906.5, 2003.6 RIS).

6.2 Distancia mínima en saltos

Aunque la sanción por no lograr el aterrizaje en la técnica de telemark es la misma para cada prueba de Slalom gigante, Classic, Sprint Classic y Paralelo, los tiempos de sanción asignados por no conseguir la distancia, serán distintos para cada prueba, salvo para el Slalom Paralelo, la cual no necesita una distancia específica.

6.2.1. Slalom Gigante

En Slalom Gigante, la sanción por no lograr alcanzar la distancia de saltos es de dos (2) segundos. (Sección 1805.7 RIS) (La sanción máxima por salto que se puede aplicar a un competidor por el estilo y la distancia es de tres segundos).

6.2.2. Classic

En categoría Classic, existen dos zonas y las sanciones se aplican según las zonas de saltos. El no conseguir la primera zona de saltos (como mínimo) supone una penalización de seis (6) segundos, mientras que no lograr saltar por encima de la segunda zona, supone una penalización de tres (3) segundos. (Sección 906.6 RIS) (La máxima sanción por salto que se puede aplicar a un competidor por el estilo y la distancia es de siete segundos).

6.2.3. Classic Sprint

En el Classic Sprint la sanción por no lograr alcanzar la distancia de saltos es de dos (2) segundos. (Sección 2003.7 RIS) (La sanción máxima por salto que se puede aplicar a un competidor por el estilo y la distancia es de tres segundos).

Se fijarán distancias de saltos por parte del Delegado Técnico junto con el jurado. Son distintos para las pruebas de hombres y damas.

Las distancias mínimas de saltos para cada una de las zonas se señalarán en la superficie de la nieve normalmente con tinta o tiza de color.

6.3 Distancia de medición

El criterio para la medición de la distancia de los saltos de un competidor es la misma

para todas las carreras (salvo para el Slalom Paralelo) y se determina por la posición del talón de la bota trasera al impactar con la nieve:

“La distancia que salta un competidor se mide hasta el talón de la bota trasera.” (Secciones 1805.5, 1906.4, 2003.5 RIS).

Ilustración – Ejemplo de las zonas de distancia de saltos – Classic

Ilustración –Salto por encima de la línea de distancia

- cuando este pasa por su zona de saltos.
4. **INCLUYA A CADA COMPETIDOR EN EL IMPRESO, INCLUSO SI NO SE HAN APLICADO NINGÚNA PENALIZACIÓN SOBRE ESTILO O DISTANCIA.**
 5. **Le rogamos anote la distancia o los errores de estilo en el impreso SÓLO CON UNA “X”.**
 6. **Anote TODOS los errores observados.**
 7. **Le rogamos no haga una sinopsis o resuma las sanciones de tiempo: deje en blanco el espacio marcado “Official use only”.**

6.5 Inspección de saltos

Todos los competidores deberán ejecutar por lo menos un salto de práctica como parte de la inspección de la pista de carreras. Cualquier corredor que no realice el salto de prueba, será descalificado. Si se le asigna la misión de anotar los saltos de prueba, utilice un juego de impresos de jueces para saltos.

6.6 Instrucciones y sugerencias relacionadas

Puede ser difícil identificar un número de dorsal de competidor cuando el acercamiento al salto se ve oscurecido por el terreno o por el propio salto. Sitúese de forma a que pueda determinar el número de dorsal durante o inmediatamente después del aterrizaje. Comuníquese con sus jueces colegas y otros oficiales de carrera sobre la identificación de dorsales, estatus de la pista de competición y otros detalles relacionados con la prueba.

Sitúese de forma a tener una visión clara de la zona de aterrizaje, incluyendo la línea de distancia.

Cualquier duda favorecerá al competidor. Si Ud. duda en cuanto a la ejecución del aterrizaje, la ventaja debe de concederse al corredor. Si los errores en distancia o estilo no son fácilmente reconocibles por parte del juez de saltos, no se aplicará ningún tipo de penalización.

No revele, debata o justifique sus decisiones sobre la aplicación de sanciones, con los competidores o espectadores; Ud. es el único responsable ante el Jefe de Jueces de Puerta.

Asegúrese que no obstruye la trayectoria o la visión del competidor. Asegúrese de que los espectadores se mantienen fuera de la zona de aterrizaje y de su zona de evaluación.

Abríguese; el clima puede ser frío, húmedo y con viento; traiga una mochila con una bebida caliente y un tentempié y, a ser posible, una pequeña pala y un chubasquero.

Absténgase de intoxicarse o de abusar de sustancias que puedan afectar a su buen juicio.