



PROYECTO ACTIVIDADES SELECCION AUTONÓMICA Y CONCENTRACIONES DE TECNIFICACIÓN.

Tecnificación menores:

- A. Se realizará un grupo de seguimiento compuesto por socorristas de las categorías de Infantil y Cadete. Se formará con 12 socorristas masculinos (6 infantiles y 6 cadetes) y 12 femeninos (6 infantiles y 6 cadetes) haciendo un total de 24 socorristas.

Primera concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 02/03/2019

Tipo: Entrenamiento conjunto piscina.

Objetivo: Evaluar las principales técnicas de arrastre tanto en pruebas con aletas como sin aletas, aumentar la eficacia de las salidas en competición así como en los desplazamientos subacuáticos y mejorar las técnicas de los enganches con el tubo de rescate.

Segunda concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 29 o 30/06/2019

Tipo: Entrenamiento conjunto playa.

Objetivo: Mejorar el rendimiento en técnicas de carrera, realizar trabajo específico de resistencia y técnica con material de rescate, ver las diferentes técnicas de levantadas en la prueba de banderas y mejorar la técnica de la entrada al agua en pruebas con y sin material.

Concentraciones absolutas:

- B. Se realizará un grupo de seguimiento compuesto por socorristas de las categorías de Absolutos. Se formará con 12 socorristas masculinos y 12 femeninos haciendo un total de 24 socorristas.

Primera concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 02/03/2019

Tipo: Entrenamiento conjunto piscina.

Objetivo: Evaluar las principales técnicas de arrastre tanto en pruebas con aletas como sin aletas, aumentar la eficacia de las salidas en competición así como en los desplazamientos subacuáticos y mejorar las técnicas de los enganches con el tubo de rescate.

Segunda concentración:

Lugar: Pendiente

Fecha: 29 o 30/06/2019

Tipo: Entrenamiento conjunto playa.

Objetivo: Mejorar el rendimiento en técnicas de carrera, realizar trabajo específico de resistencia y técnica con material de rescate, ver las diferentes técnicas de levantadas en la prueba de banderas y mejorar la técnica de la entrada al agua en pruebas con y sin material.