



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: Valencia - Playa Patacona

Fecha: 25/10/2020

Tipo: Entrenamiento.

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.

Segunda concentración:

Lugar: Valencia - Playa Patacona

Fecha: 7/3/2021

Tipo: Entrenamiento.

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.

Tercera concentración:

Lugar: Valencia - Piscina

Fecha: 13-14/3/2021

Tipo: Entrenamiento.

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.



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: Valencia - Piscina

Fecha: 25/10/2020

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: Playa Valencia

Fecha: 15/01/2020

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.

Tercera concentración:

Lugar: Playa Valencia

Fecha: 20/12/2020

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.

Cuarta concentración:

Lugar: Playa Valencia

Fecha: 07/03/2021

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.

Quinta concentración:

Lugar: Valencia - Piscina

Fecha: 13-14/03/2021

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. mejorar la técnica de la entrada al agua en pruebas con y sin material.

Sexta concentración:

Lugar: Playa Valencia

Fecha: 31/07/2021

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.