



DEFINITIVA



## II CONVOCATORIA PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

A continuación se muestra los seleccionados por la FSSCV para la participación en la jornada absoluta a desarrollar en la playa de la Patacona que tendrá lugar el próximo día 27 de noviembre del 2021.

### 1. Seleccionados:

#### **ABSOLUTO MASCULINO**

**BORJA FABREGAT ALOY** Club Betera  
**DAN BUTUC** Club Top Ten  
**MARIO GINERES GARRE** Club Leucante  
**VICTOR CEBRIAN CABO** Club Betera  
**SERGIO RAMOS VIGUER** Club Aldaia  
**ALFONSO NAVARRO HERNANDEZ** Club Leucante  
**JAVIER SANCHEZ IBERTI** Club Top Ten  
**CARLOS GARCIA ALONSO** Club Leucante  
**FERNANDO RAMOS PINEDO** Club Leucante  
**ROBERTO FERRANDIZ POLO** Club Leucante  
**JUAN ALLES LLEDO** Club Leucante

#### **ABSOLUTO FEMENINO**

**TANIA GARCIA RIDAURA** Club Silla  
**AINHOA MONTOYA RODRIGUEZ** Club Top Ten  
**CARLA DELGADO CUENCA** Club Top Ten  
**MARIA MESA PALLARES** Club Leucante  
**ANDREA CLIMENT ZARAGOZA** Club Top Ten  
**MARTA SIRVENT RUIZ** Club Leucante  
**CANDELA ALLES LLEDO** Club Leucante  
**ANDREA ESTEVE MARTINEZ** Club Leucante  
**PAOLA CHOCERO SANCHEZ** Club Leucante  
**CLAUDIA GRANÉ SERNA** Club Top Ten

#### Equipo técnico

**Hugo Sáez Perales, Rodrigo Molina Álvarez, Zeus Alemany Miguel** (técnico en atletismo) y colaboración con los técnicos superiores en salvamento y socorrismo IES Didín Puig de Guadassuar.

#### Equipo de comunicación

**Javier Sanchez Peinado.**

#### Equipo organizativo

**Toni Mascaros Perez**



Se invita a todos los entrenadores/as que quieran participar en la jornada que asistan a la misma previa comunicación a la FSSCV.

Todos los seleccionados deberán confirmar su asistencia a sus respectivos clubs. La confirmación se realizará mediante correo electrónico antes de las 12:00h del día 24 de noviembre del 2021 a [direcciontecnic@fsscv.es](mailto:direcciontecnic@fsscv.es)

Los que no confirmen su asistencia se entenderá su no participación en esta, en caso de no asistencia se designará a otro/a deportista para cubrir la plaza asignada.

## 2. Información

### A. Descripción:

En esta **II jornada** de P.T se pretende optimizar aspectos de carrera y levantadas de pruebas de arena, analizando las acciones técnicas que engloban a cada prueba de arena y centrándose en cada una de las partes analíticas que las engloban. Se profundizará y valorará mediante la realización de test específicos de condición física.

ARENA																			
To ma	Salt o	Sprint											Banderas						
	Lon gitud	Salida sprint y 20m				Sprint 20-90m				Sprint de 90m			(salida + 10m)			(salida)			
	Lon g	Nº zan cad as	Lon gitud	Fc	Tie mpo	Nº zan cad as	Lon gitud	Fc	Tie mpo	Nº zan cad as	Lon gitud	Fc	Tie mpo	Nº zan cad as	Lon gitud	Tie mpo	Ti po	Tie mpo	Ti po

Para la jornada se necesitará ropa deportiva, zapatillas de deporte así como todo el material necesario para las pruebas de arena. La Federación aportará su material.

Se ha seleccionado exclusivamente a perfiles en de arena.

### B. Horario:

La jornada será de 9:00 a 14:00 ininterrumpidamente.

### C. Plan de jornada:

Cada socorrista, debe asistir por su cuenta al punto de encuentro marcado.

La jornada comenzará a las 9:00 explicando a los deportistas el plan de jornada.



## DEFINITIVA

Los socorristas comenzarán calentando y entrenando juntos y obtendrán mejoras técnicas en sus ejecuciones con la ayuda de los técnicos y de sus propios compañeros así como de las filmaciones de sus ejecuciones. La primera parte será dedicada a la explicación de la técnica de carrera y la segunda a los testeos.

Todos los deportistas deben acudir a la jornada habiendo desayunado previamente. Todos los deportistas tendrán un almuerzo

### D. Medidas contra la COVID-19

Se respetarán las siguientes normas para los nadadores:

- Implementación deportiva: será muy recomendable acudir con el propio material de entrenamiento y no estará permitido compartir el material sin antes una desinfección del mismo.

### E. Mapa:

Adjuntamos el Mapa de zona y la localización del punto de encuentro

Localización: <https://goo.gl/maps/Fi3ok2raz5g6wRih6>

