



### III 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 22 de enero del 2022.

#### 1. Seleccionados:

##### **ABSOLUTO MASCULINO - AGUA**

**BORJA FABREGAT ALOY** Club Betera  
**MIGUEL FONTANA CENTELLES** Club Aldaia  
**PABLO SIRVENT RUIZ** Club Leucante  
**ETHAN MARTINEZ ALMONACIL** Club Silla  
**MARIO AVILA APARICIO** Club Aldaia  
**LUIS ENRIQUE VALLEJO GIMENEZ** Club Betera  
**NELO MATEU PLANELLS** Club Silla

##### **ABSOLUTO MASCULINO - ARENA**

**MARIO GINERES GARRE** Club Leucante  
**VICTOR CEBRIAN CABO** Club Betera  
**CARLOS GARCIA ALONSO** Club Leucante  
**FERNANDO RAMOS PINEDO** Club Leucante  
**JAVIER SANCHEZ IBERTI** Club Top Ten  
**ROBERTO FERRANDIZ POLO** Club Leucante  
**JUAN ALLES LLEDO** Club Leucante

##### **ABSOLUTO FEMENINO - AGUA**

**LOLA CABALLERO FUSET** Club Betera  
**NATALIA CABANILLAS RODRIGUEZ** Club Silla  
**LAURA REMUZGO COSMOS** Club Silla  
**CARLA DELGADO CUENCA** Club Top Ten  
**MARIA MESA PALLARES** Club Leucante  
**TERESA BRULL ROSES** Club Silla  
**ANA INES ORDOÑEZ BOCHONS** Club Betera

##### **ABSOLUTO FEMENINO - ARENA**

**MARTA SIRVENT RUIZ** Club Leucante  
**CLAUDIA GRANÉ SERNA** Club Top Ten  
**AINHOA MONTOYA RODRIGUEZ** Club Top Ten  
**ANDREA CLIMENT ZARAGOZA** Club Top Ten  
**CANDELA ALLES LLEDO** Club Leucante  
**ANDREA ESTEVE MARTINEZ** Club Leucante  
**PAOLA CHOCERO SANCHEZ** Club Leucante

Equipo técnico

**Hugo Sáez Perales, Rodrigo Molina Álvarez, Luis de Frutos Barroso, Zeus Alemany Miguel**  
(técnico en atletismo) y **Juan Carlos Sanchez Costas** (técnico en piragüismo)

Equipo de comunicaciónEquipo organizativo**Javier Sanchez Peinado.****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 18 de enero del 2022 a [direcciontecnica@fsscv.es](mailto:direcciontecnica@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.

ARENA																						
To ma	Salto		Sprint											Banderas								
	Peso	Visualiza	1 técnico en los 20m					Sprint 20-90m					1 técnico en los 90m					Tipo	1 técnico			1 técnico
		Longitud	Salida sprint a 20m					Sprint de 90m					(salida + 10m)			Salida + 2m						
	kg	Long	Nº zancadas	Longitud	Fcarrera	Tiempo	Nº zancadas	Longitud	Fcarrera	Tiempo	Nº zancadas	Longitud	Fcarrera	Tiempo	Nº zancadas	Longitud	Tiempo	Tiempo				
1	61,3	1,80	16	1,25	6,02	3,32	52	0,38	7,80	8,98	68	0,29	7,32	12,3	Agrupado	6	3,33	2,6	1,2			
2	61,1	2,03	17	1,18	5,85	3,42	45	0,44	7,97	8,78	62	0,32	7,38	12,2	Agrupado	8	2,50	2,5	1,1			
	61,2	1,915	16,50	1,21	5,94	3,37	48,50	0,41	7,88	8,88	65	0,31	7,35	12,25		7,00	2,92	2,55	1,15			

**2. Información**A. Descripción:

En esta **III 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

**FEDERACIÓN DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO  
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

Centre de l'Esport - Ronda Isaac Peral y Caballero nº 5, dcho 6  
Polígono Paque Tecnológico 46980 Paterna (Valencia) 963155024

FSSCV-PPT



# DEFINITIVA



cada una de las partes analíticas que las engloban. Se profundizará y valorará mediante la realización de test específicos de condición física y mediciones por fotocélulas.

Al unísono con la jornada de arena se realizará otra de agua, dedicada a surf ski y tabla, donde se centrará la atención en la técnica de paleo, subidas al material, salidas y travesías.

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

AGUA															
Rodillas	Tumbado	Tom a	Entrada		Remadas								Resistencia		
			(salida + 50m)		Entrada + 1ª boya				Travesía paralelo 100m				150	100	150
			Nº brazadas	Tiempo	Rodillas	Tumbado	Nº brazadas	Tiempo	Rodillas	Tumbado	Nº brazadas	Tiempo	Tiempo	Tiempo	Tiempo
VERDA	FALSO	1	20	00:20.200	FALS	VERD	104	01:07.990	FALSO	VERD	114	00:41.340			
VERDA	FALSO	2	8	00:19.000	VERE	FALS	68	01:03.050	VERD	VERD	81	00:41.480			
VERDA	FALSO	3	11	00:19.000	FALS	FALS	0		FALSO	FALSO	0				
FALSO	FALSO		13	00:19.400	FALS	FALS	86	01:05.520	FALSO	FALSO	97,5	00:41.410	0	0	0

Se ha seleccionado exclusivamente a perfiles en de arena y material.

### 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.

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 las técnicas 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:



## DEFINITIVA

- 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>

