



PLAN REGIONAL DE TECNIFICACIÓN

PRIMERAS ACTUACIONES PARA LA TEMPORADA 2010-11:

Con el fin de arrancar con el Programa Regional de Tecnificación y a través del Convenio para el desarrollo del **Programa de Tecnificación Deportiva e Introducción al Alto Rendimiento del Piragüismo**, establecido entre la Dirección General de Deportes de CLM, la Real Federación Española de Piragüismo y la Federación Castellano-Manchega de Piragüismo, **la Dirección Técnica de esta Federación ha establecido las siguientes actuaciones:**

1. Concentración en Picadas:

- Fecha de entrada: lunes, 27 de diciembre, a comer.
- Fecha de salida: jueves, 30 de diciembre, tras comer.
- Desarrollo:
 - Test de campo sobre 2000m, 1000m, 500m y 200m.
 - Grabación técnica.
 - Test de fuerza.
 - Análisis de la temporada (orientación y enfoque).
 - Embarcaciones de equipo.

El alojamiento se realizará en el Centro de Tecnificación de la RFEP en Picadas y las comidas en un restaurante de Pelayos de la Presa.

Los palistas deberán transportar, hasta el lugar de concentración, su piragua y su pala.

2. Control médico:

A realizar los días 1, 2 y 3 de febrero de 2011 en colaboración con la Unidad de Diagnóstico y Valoración del Rendimiento Deportivo, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM, y que comprenderá:

- Analítica completa.
- Test de umbrales y de vo2max en kayak-ergómetro.
- Análisis plantar.
- Lipometría.
- Espirometría
- Análisis composición corporal (inbody).
- Antropometría.

Palistas y técnicos convocados:

- Alejandro López Barambio - Cadete B-.
- Pablo de Miguel Herraiz - Cadete B-.
- Sergio Muñoz Bodas - Cadete B-.
- Miguel Arcas García - Cadete B-.
- Alejandro Álvarez Jerónimo - Cadete B-.
- Lucía Huerta Tébar - Cadete B-.
- Elvira Gutiérrez Gutiérrez - Cadete A-.
- Carmen López Pinós - Cadete A-.
- Elena Baeza Hernanz - Cadete A-.
- Alfonso Lucas Martínez - Juvenil A-.
- Pablo Baeza Hernanz - Juvenil A-.
- Ricardo López García - Juvenil B- (sólo para control biomédico).
- Técnico del Talavera-Talak a determinar por el club.



Federación Castellano-Manchega de Piragüismo

Apdo. 277 -45080 Talavera de la Reina

Tel: 687 859 332 correo@fcmp.es

<http://www.fcmp.es>

- Técnico del Cuenca Con Carácter a determinar por el club.

Los gastos de desplazamiento (minimizados a los vehículos necesarios -p.ej. una furgoneta por club-), manutención y alojamiento, de los convocados, correrán a cuenta de este Programa.

Todos los participantes deberán haber renovado la licencia federativa para la temporada 2010-11, así como, los menores de edad, deberán poseer la autorización familiar legalmente requerida.

Para lo que se convoca oficialmente a todos los mencionados,

En Talavera de la Reina, a 22 de noviembre de 2010.

José Ángel Sánchez Ortiz

-Presidente-



Federación Castellano-Manchega de Piragüismo

Apdo. 277 -45080 Talavera de la Reina

Tel: 687 859 332

correo@fcmp.es

<http://www.fcmp.es>

Dn/Dña: _____, con NIF nº: _____

como padre/madre/tutor legal de:

_____, con NIF nº: _____

AUTORIZA a su hijo/hija/tutorando legal, a realizar:

- La concentración en el Embalse de Picadas, dentro del Plan Regional de Tecnificación, desde el día 27 al 30 de diciembre, incluyendo las actividades, desplazamientos, manutención y alojamiento necesarios.
- El control médico por la Unidad de Diagnóstico y Valoración del Rendimiento Deportivo, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM, en la fecha que ésta entidad ponga a disposición.

Para lo que firma la presente autorización, en _____, el ____ de _____ de _____.

Nota: Esta autorización se enviará a la siguiente dirección lo antes posible y siempre antes de la fecha de celebración de la actividad.

Federación Castellano-Manchega de Piragüismo
Apartado 277
45080 - Talavera de la Reina