CIRCULAR Nº 11/17
24 de Febrero de 2017

ASUNTO.....: **1ª CONCENTRACIÓN DE INFANTILES Y CADETES**

DESTINO.....: **Clubes Andaluces**

Fecha	Sábado 11 y 12 de marzo	**Lugar**	C.E.A.R. La Cartuja
Hora	9:30	**Duración**	Jornada y media
Técnico Responsable	Bayo Costa, Noelia Moreno Cordero, Pablo		
Destinatarios	Palistas pertenecientes a la categoría Infantil y Cadete		
Objetivos	• Comprobar el estado de forma sobre 1000m, 3000m (Infantil) y 5000m (Cadetes) • Analizar la Distribución del Esfuerzo sobre 1000m, 3000m (Infantil) y 5000m (Cadetes) • Identificar los principales errores técnicos. • Aplicar los conocimientos adquiridos en entrenamiento.		
Contenidos	• 1 Test x 3000m (Infantiles). • 1 Test x 5000m (Cadetes). • Filmación en Vídeo y posterior Análisis. • Análisis de la Distribución del Esfuerzo. • Entrenamiento técnico en agua y en seco.		

- Los palistas convocados, serán elegidos según los criterios mencionados en las normas de convocatoria del CTDA de la circular Nº 3-2017.

Federación Andaluza de Piragüismo_ Avda. Jóse León de Carranza, s/n – Complejo Dptvo. Ciudad de Cádiz - 11011 – Cádiz
Correo electrónico: fapira@fapira.com - Web: www.fapira.com Tlf. 956.252187 CIF G-11057114

- Siendo convocados a esta primera concentración aquellos palistas que hayan cumplido con los siguientes criterios:
  - Resultados en el Campeonato de Andalucía de larga distancia.
  - Resultados en el Campeonato de Andalucía de Invierno.

- Los palistas deberán confirmar su asistencia por correo electrónico (**fapira@fapira.com**) **antes de las 21:00h del Martes 7 de Marzo,** adelantando la autorización por correo electrónico y entregando en mano al Técnico Responsable el modelo de autorización que se puede descargar de la página web www.fapira.com. Aquellos palistas que no confirmen su ausencia o confirmen su asistencia y no asistan, no volverán a ser convocados.

- Para el desarrollo de la Concentración se precisará la colaboración de 4 técnicos, los técnicos interesados en participar en la misma deberán de confirmarlo a través del correo electrónico fapira@fapira.com.

- La FAP gestiona el alojamiento y la manutención de todos los palistas convocados.

Federación Andaluza de Piragüismo_ Avda. Jóse León de Carranza, s/n – Complejo Dptvo. Ciudad de Cádiz - 11011 – Cádiz
Correo electrónico: fapira@fapira.com - Web: www.fapira.com Tlf. 956.252187 CIF G-11057114

CONVOCATORIA

LA LISTA DE CONVOCADOS SE HARÁ PUBLICA EL DOMINGO 5 DE MARZO TRAS LA CELEBRACIÓN DEL CPTO. DE ANDALUCÍA DE INVIERNO

Modalidad	Palista	Club
Hombre Kayak Cadete A		
Hombre Kayak Cadete B		
Mujer Kayak Cadete A		
Mujer Kayak Cadete B		
Hombre Canoa Cadete A		
Hombre Canoa Cadete B		
Mujer Canoa Cadete		
Hombre Kayak Infantil A		

Federación Andaluza de Piragüismo_ Avda. Jóse León de Carranza, s/n – Complejo Dptvo. Ciudad de Cádiz - 11011 – Cádiz
Correo electrónico: fapira@fapira.com - Web: www.fapira.com Tlf. 956.252187 CIF G-11057114

Hombre Kayak Infantil B		
Mujer Kayak Infantil A		
Mujer Kayak Infantil B		
Hombre Canoa Infantil A		
Hombre Canoa Infantil B		
Mujer Canoa Infantil		

Federación Andaluza de Piragüismo_ Avda. Jóse León de Carranza, s/n – Complejo Dptvo. Ciudad de Cádiz - 11011 – Cádiz
Correo electrónico: fapira@fapira.com - Web: www.fapira.com Tlf. 956.252187 CIF G-11057114

DICHO PROGRAMA ES ORIENTATIVO Y PUEDE VERSE ALTERADO EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES QUE PUEDAN SURGIR.

PROGRAMA

HORA	PROGRAMA
	SÁBADO
9.30	Recepción de palistas, presentación de la actividad y personal, reparto de habitaciones.
10.00	1ª sesión de agua. Primer contacto en un entreno de adaptación al agua y grabación de los palistas de forma libre.
11.00	Descanso.
11.15	Charla sobre el desarrollo del control a realizar de 5.000 o 3.000.
11.40	Realización del control.
12.40	Charla con exposición de resultados y correcciones interesantes.
13.30	Almuerzo y descanso.
16.00	Sesión en agua.
18.00	Creación de grupos y pasar por talleres de Kayakergometro (tecnificación), gimnasio (orientación para la realización del trabajo en gimnasio y seco) y visualización de videos (indicaciones técnicas-Tácticas).
20.00	Regreso a habitaciones y preparación para la jornada del día siguiente.
21.00	Cena.
22.00	Regreso a dormir.
	DOMINGO
9.00	Recepción de palistas y desayuno.
10.00	Charla sobre el desarrollo del control de 1.000 m.
10.20	Entreno sobre el desarrollo de 1000 m
11.30	Ducha y recogida de habitaciones.
12.15	Charla sobre resultados obtenidos en el test. (Por grupos)
13.00	Almuerzo.
14.00	Visualización de videos y contenido relevante sobre los campeonatos a afrontar. (Como competimos).

Federación Andaluza de Piragüismo_ Avda. Jóse León de Carranza, s/n – Complejo Dptvo. Ciudad de Cádiz - 11011 – Cádiz
Correo electrónico: fapira@fapira.com - Web: www.fapira.com Tlf. 956.252187 CIF G-11057114

15.00	Despedido y cierre de la concentración.

Sin otro particular, un cordial saludo

Pedro Pablo Barrios Perles
Presidente de la FAP

Federación Andaluza de Piragüismo_ Avda. Jóse León de Carranza, s/n – Complejo Dptvo. Ciudad de Cádiz - 11011 – Cádiz
Correo electrónico: fapira@fapira.com - Web: www.fapira.com Tlf. 956.252187 CIF G-11057114