



CIRCULAR Nº 24/19
12 de Septiembre de 2019

ASUNTO.....: **CONVOCATORIA Y PROGRAMACIÓN II JORNADA DE MUJER Y DEPORTE**

DESTINO.....: **Deportistas, Técnicos y Árbitros Andaluces**

Estimados amigos/as:

Por medio del presente se informa de las mujeres convocadas para la II Jornada de Mujer y Deporte que organiza esta Federación Andaluza de Piragüismo los días 28 y 29 de septiembre de 2019 en las instalaciones del C.E.A.R La Cartuja, en Glorieta de Beatriz Manchón, s/n, 41092 - Sevilla.

Las mujeres convocadas tendrán el alojamiento con pensión completa en la Residencia de Deportistas La Cartuja.

Las jornadas se realizarán en las instalaciones del Centro Especializado de Alto Rendimiento, no cubriéndose los gastos de desplazamiento y debiendo participar en las jornadas de los dos días, incluido el curso de Árbitro Básico (segundo nivel), siempre y cuando no lo tuviese ya.

Las mujeres deberán confirmar asistencia antes del viernes 20 de septiembre a las 12:00 horas. Las menores de edad deberán enviar autorización del padre, madre o tutor.

Sin otro particular, un cordial saludo

EL SECRETARIO DE LA
FEDERACION ANDALUZA DE PIRAGÜISMO



BRUNO TEMIÑO FRADE



CONVOCATORIA II JORNADA MUJER Y DEPORTE

Apellidos y Nombre	Estamento	Club
Agulló Verduzco, Julia Inmaculada	Deportista	Club Sevillano de Piragüismo
Arroyo Martin, Blanca	Deportista	C.A.N. Eslora
Bey García, María de la Paz	Deportista	Club de Piragüismo San Fernando
Campos Lara, Cinta	Deportista	C.D.P. Tartessos Huelva
Ceballos García, María Isabel	Deportista	C. Piragüismo Triana
Coronel Varela, Nuria	Árbitro	Federación Andaluza de Piragüismo
Espinosa Murillo, Julia	Deportista	S.D.Círculo Mercantil de Sevilla
Fernández-Ballesteros Iñigo, Margarita	Deportista	S.D.Círculo Mercantil de Sevilla
García Almodóvar, Isabel	Deportista	Club Náutico Sevilla
García Rodríguez, Amparo	Deportista	S.D.Círculo Mercantil de Sevilla
Hernández López, Jennifer	Técnico	C.P. Los Troncos Almería
León Peñalta, Elena	Deportista	Club Náutico Sevilla
López Larrauri, Eva María	Deportista	S.D.Círculo Mercantil de Sevilla
Machado de Miguel, Concencpción	Deportista	Real Círculo de Labradores
Machuca Fernández-Ballesteros, Blanca	Deportista	Club Náutico Sevilla
Márquez de la Plata Blasco, Paula	Deportista	Real Círculo de Labradores
Martínez Maqueda, Ana Isabel	Deportista	Club Náutico Sevilla
Morales Hernández, Aurora	Deportista	Real Círculo de Labradores
Morgado Barroso, Carmen	Deportista	Club Náutico Sevilla
Ordoñez Caro, Laura	Deportista	C.D. Piragüismo Algeciras
Orihuela Olmedo, Elvira	Deportista	Real Círculo de Labradores
Recuero Payan, Esther	Deportista	Real Círculo de Labradores
Rosa Romero, Manuela	Técnico	C.D. Náutico Punta Umbría
Serrano Mestre, Rocio del Carmen	Deportista	S.D.Círculo Mercantil de Sevilla
Tejeda Cabrerizo, Marta	Deportista	Club Náutico Sevilla
Trujillo Artillo, Reyes	Deportista	Real Círculo de Labradores



PROGRAMA II JORNADA MUJER Y DEPORTE

- **FECHA:** 28 y 29 de Septiembre.
- **LUGAR:** Instalaciones del C.E.A.R La Cartuja, en Glorieta de Beatriz Manchón, s/n, 41092 - Sevilla.

Sala Ritmo: charlas, talleres y curso.

- **PROGRAMACION MAÑANA SÁBADO 28: INICIACION AL BARCO DRAGÓN**

- 08:30 a.m. Registro de participantes.
- 09:30 a.m. Bienvenida, apertura sesión.
*Introducción teórica del Dragón Boat.
- 10:30 a.m. Normas de seguridad y técnica de paleo en tierra.
- 11:00 a.m. Descanso.
- 11:30 p.m. Calentamiento.
- 11:45 p.m. Primera salida al agua, refuerzo técnica y coordinación.
- 12:30 p.m. Descanso.
- 12:45 p.m. Segunda salida al agua, refuerzo técnica y coordinación.
- 13:30 p.m. Estiramientos, solución de dudas, clausura de sesión.
- 14:00 p.m. Finalización

Descanso para el almuerzo en la Residencia De Deportistas La Cartuja

- **PROGRAMACION TARDE SÁBADO 28: PONENCIAS**

- 16:30 p.m. Patricia Isabel Jaenes Amarillo: Psicóloga General Sanitaria especializada en trastornos de la Conducta Alimentaria, conductas adictivas y Psicología del Deporte.
 - Taller para Aprender a Trabajar la Ansiedad Precompetición.
- 17:30 p.m. Descanso.



- 18:00 p.m. Johana Gutiérrez Sanoja: Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Condicionantes Genéticos, Nutricionales y Ambientales del Crecimiento y el Desarrollo.
- Diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres.
 - Requerimientos energéticos para mujeres piragüistas.
 - Reparto de macronutrientes y micronutrientes.
 - Aspectos a tener en cuenta previo a una competición/entrenamiento, durante y después.
 - Ejemplo práctico de menú.
- 19:00 p.m. Descanso.
- 19:30 p.m. Lucía Solano Vázquez: Graduada en Fisioterapia.
- Introducción.
 - Anatomía y biomecánica.
 - Lesiones (con evidencia científica)
 - Tabla de estiramientos y ejercicios
- 20:30 p.m. Finalización charlas
- 21:30 p.m. Cena

Cena y alojamiento en la Residencia De Deportistas La Cartuja

• **PROGRAMACION MAÑANA DOMINGO 29: CURSO BÁSICO ÁRBITRO**

Desayuno y salida de habitaciones de la Residencia De Deportistas La Cartuja

- 9:00 a.m. Curso de árbitro Básico dirigido por Miguel Ángel Rodríguez Díaz, árbitro Nacional:
- Objetivos y contenidos.
 - Prácticas.
 - Examen.
- 14:00 p.m. Finalización de las jornadas de Mujer y Deporte. Despedida



AUTORIZACIÓN PADRE / MADRE / TUTOR (Tache lo que proceda)

D./DÑA _____ con DNI _____

AUTORIZO a mi hijo/hija: _____ a
participar en la II Jornada de Mujer y Deporte que la Federación Andaluza de
Piragüismo va a realizar los días 28 y 29 de septiembre de 2019 en el C.E.A.R. La
Cartuja (Sevilla), desde las 08:30 horas del sábado 28 hasta las 14:00 horas del
domingo 29 de septiembre.

Y a TRASLADARSE a Sevilla para realizar las pruebas que componen la
mencionada concentración. Asimismo, certifico que mi hijo/a no padece enfermedad
que le impida participar con normalidad en la misma.

.....

NOMBRE, FIRMA Y DNI DE LA PERSONA QUE AUTORIZA

Mediante la firma del presente documento se autoriza a la FAP a realizar fotografías
y grabaciones de vídeo de los deportistas que participen en la concentración, y a
que dichas fotografías sean publicadas en la página web oficial de la Federación
Andaluza de Piragüismo y que los vídeos sean difundidos entre los técnicos de la
FAP y la RFEP, con el fin de examinar y corregir la técnica de los deportistas.

**Esta autorización se debe adelantar por email (fapira@fapira.com) y entregar
posteriormente en mano al técnico responsable de la concentración.**



HOJA DE INSCRIPCIÓN

CURSO DE ÁRBITRO BÁSICO DE PIRAGÜISMO ESPECIALIDAD AGUAS TRANQUILAS, RÍOS Y MARATÓN 2019

DATOS DEL ALUMNO					
NOMBRE Y APELLIDOS					
D.N.I.		FECHA NACIMIENTO		TELEFONOS DE CONTACTO	
DOMICILIO					
COD.POSTAL		LOCALIDAD:		PROVINCIA	
DATOS ACADÉMICOS					
CORREO ELECTRÓNICO					
DATOS DE LA PERSONA REPRESENTANTE LEGAL					
NOMBRE Y APELLIDOS:				D.N.I.	

DOCUMENTACIÓN A APORTAR

- Fotocopia del DNI
- 1 fotografía tamaño carnet
- Hoja de Inscripción debidamente cumplimentada
- Copia del ingreso en la c/c de la FAP **Banco Sabadell ES76 0081 0340 57 0001682978**

En _____ a ___ de _____ de 2019

Fdo.