

## PLAN DE TECNIFICACIÓN F.A.N 2019-2020

### 1ª FASE (Tecnificación Territorial)

#### 1. FECHA Y LUGAR:

Granada 5 y 6 de Octubre 2019: Piscina de la Universidad de Granada. Camino de Alfacar, 21, 18071 Granada

#### 2. PARTICIPACIÓN:

Reservada a los nadadores de categoría Alevín, Infantil y Junior incluidos en el listado de Tecnificación con la calificación de Territorial. Atendiendo al siguiente horario:

- a) Categoría Alevín: Sábado 5 octubre de 10 a 14h
- b) Categoría Infantil: Sábado 5 octubre de 16 a 20h
- c) Categoría Junior: Domingo 6 de octubre de 10 a 14h

Los nadadores de Categoría absoluta incluidos en el listado de tecnificación con la calificación de ESP (Específico) tendrán derecho a la asistencia personalizada del Laboratorio de Biomecánica de la UGR.

La formula es: pedir cita para los viernes y los lunes con el propio laboratorio.

#### 3. TÉCNICOS:

Todos los técnicos con nadadores incluidos en el listado de Tecnificación están invitados a asistir a la Jornada.

#### 4. LICENCIAS:

Todos los técnicos y deportistas convocados deben estar en posesión de la licencia Territorial

#### 5. PROGRAMA:

- 1) Test de 50m (2 estilos o 4 estilos).
- 2) Evaluación de la Fuerza y Potencia de los Brazos (con T-force).
- 3) Evaluación de la Fuerza y Potencia de las Piernas (con T-force).
- 4) Evaluación de la Flexibilidad (Hombro, tobillo, tronco) con vídeo.
- 5) Antropometría básica (talla, peso, envergadura, superficie de la mano..).
- 6) Test de Deslizamiento y Ondulatorio.



## 6. CONSIDERACIONES:

Todos los gastos de desplazamiento y manutención a la actividad, correrá por cuenta de cada interesado, tanto deportistas como técnicos.

A cada deportista se le entregará a través de su club los resultados técnicos de todas las pruebas realizadas en dicha actividad.

Todos deberán llevar consigo el material de entrenamiento.

Todos los deportistas menores de edad, deberán llevar consigo la autorización paterna (modelo SEL.3), publicada en la web de la fan, en el siguiente enlace: <https://www.fan.es/index.php/secretaria/modelos/seleccion-andaluza>

## 2ª FASE (Tecnificación Provincial)

Se realizaran cuatro sesiones de Entrenamiento conjunto, más una serie de tests. Por zonas .

### 1. FECHAS

09/11/2019

01/02/2020

21/03/2020

13/06/2020

### 2. PARTICIPACIÓN

Participarán los nadadores del listado de Tecnificación con la calificación Territ.+Prov.

Ademas de los nadadores de categoría absoluta con la calificación de ESP y ESP+PROV

### 3. TÉCNICOS:

Todos los técnicos con nadadores incluidos en el listado de Tecnificación están invitados a asistir a la Jornada.

### 4. LICENCIAS:

Todos los técnicos y deportistas convocados deben estar en posesión de la licencia Territorial

### 5. ZONAS:

- Sevilla+Cádiz+Huelva
- Granada+Jaén+Almería
- Córdoba+Málaga



## 6. PROGRAMA:

10-12 Entrenamiento + test Grupos Alevín e Infantil

12-14 “ “ Grupos Junior y Absoluto

Eventualmente y dependiendo del número de nadadores de cada zona se podrá dividir el grupo Infantil en dos, permaneciendo los de primer año con el grupo Alevín y pasando los de segundo año al Grupo Junior-Absoluto.

## 7. CONSIDERACIONES:

Los desplazamientos de incorporación a la actividad y regreso a los puntos de origen serán organizados por cuenta propia de cada deportista y técnico.

A cada deportista se le entregará a través de su club los resultados técnicos de todas las pruebas realizadas en dicha actividad.

