

Atención a:  
Federaciones Autonómicas

En Madrid a 17 de Noviembre 2021

### PLAN DE CAPTACIÓN/ VALORACIÓN POR EDADES:

- FECHA: 10 al 12 de DICIEMBRE
- LUGAR: Valencia
- SEDE: CENTRO NACIONAL COLONIAL SPORT
- **GIMNASTAS NACIDAS** en los años 2008 Y 2009

La presente actividad se realiza con los objetivos detallados a continuación:

Objetivos:

- 1- Preselección de gimnastas para futuros **planes de tecnificación-preselección y tecnificación-selección.**  
Futuribles componentes de Equipo Nacional Junior.
- 2- Encuentro entre gimnastas y entrenadores representando a todas las federaciones autonómicas.
- 3- Formación para técnicos y gimnastas a través de las sesiones.
- 4- Marcar pequeños retos a corto plazo y aportar dinámicas de trabajo para todas las gimnastas participantes.
- 5- Acercar a los técnicos y gimnastas a temas de interés para su mejora en entrenamientos a través de las charlas impartidas por Toñi Martos.

\*Cada autonomía designará a un máximo de 3 gimnastas teniendo en cuenta los objetivos y criterio de edad marcados, así como a un técnico que podrá asistir a las sesiones de entrenamiento junto con las gimnastas\*.

La RFEG asumirá los gastos de alojamiento y manutención de las gimnastas designadas (máximo 3) y un técnico.

Los gastos de desplazamientos corresponden a cada Federación según establezcan.

La incorporación se realizará el día 10 viernes durante la tarde noche, se recomienda llegar al hotel antes de la hora prevista para la cena.

ALOJAMIENTO y DESAYUNO: Hotel Ibis Valencia Alfafar.  
C/Alcalde José Puertes ,31  
46910 Alfafar (Valencia)

COMIDAS y CENAS: Colonial Bufet  
C/ Pintor Segrelles

A continuación pasamos a detallar el desarrollo de horarios así como la estructura de las sesiones de entrenamiento.

El trabajo se desarrollará en dos grupos variando horarios y manteniendo los mismos contenidos.

Días y horarios:

### **Día 10 de diciembre:**

#### **Llegada al hotel de las gimnastas y técnicos durante la tarde/noche.**

Salida del grupo DE GIMNASTAS Y ENTRENADORAS desde el hotel para cenar en Bufet a las 20:25.

(5 minutos a pie).

Cena : de 20:30 a 21:45.

Regraso al hotel.

## Día 11 de diciembre:

Horario de MAÑANA:

GRUPO 1y 2:

- GRUPO 1:

De 09:00 a 10:30 Ballet

De 10:30 a 11:00 Técnica corporal / acrobacias

De 11:10 a 12:15 Técnica de CUERDA

De 12:15 a 12:30 Estiramientos

- GRUPO 2:

De 09:00 a 09:30 Calentamiento

De 09:30 a 10:30 PFE

De 10:30 a 11:00 Técnica corporal/acrobacias.

De 11:10 a 12:15 Técnica de PELOTA

De 12:15 a 12:30 Estiramientos

- **De 12:30 a 13:30 CHARLA PARA LAS GIMNASTAS.** Juntos Seguros.

Dentro del programa Juntos Seguros, Toñi Martos impartirá la charla "Comunicación Deportista-Entrenador".

- **De 13.30 a 16:00 Comida/Descanso**

Horario de TARDE

- **De 16:00 a 17:00 CHARLA PARA LAS ENTRENADORAS** .Juntos Seguros.

Dentro del programa Juntos Seguros, Toñi Martos impartirá la charla "Comunicación Entrenador- Deportista".

- GRUPO 1

De 16:00 a 16:30 Calentamiento

De 16:30 a 17:30 PFE

De 17:30 a 18:15 Dificultades corporales/combinaciones.

De 18:15 a 19:15 Técnica de PELOTA.

De 19:15 a 19:30 estiramientos.

- GRUPO 2:

De 16:00 a 17:30 Ballet.

De 17:30 a 18:15 Dificultades corporales/combinaciones.

De 18:15 a 19:15 Técnica de CUERDA.

De 19:15 a 19:30 estiramientos.

## **Día 12 de diciembre:**

MAÑANA: de 9:00 a 14:00

- GRUPO 1:

De 09:00 a 9:30 Calentamiento

De 09:30 a 10:20 Técnica corporal / acrobacias

De 10:30 a 11:30 Técnica de PELOTA

De 11:40 a 12:40 Técnica CUERDA

De 12:45 a 13:45 Técnica MAZAS

De 13.45 a 14:00 Estiramientos

- GRUPO 2:

De 9:00 a 9:30 Calentamiento

De 9.30 a 10:15 Tec corporal / acrobacias

De 10:30 a 11:30 Técnica de CUERDA

De 11:40 a 12:40 Técnica de PELOTA

De 12:45 a 13:45 Técnica MAZAS

De 13.45 a 14:00 Estiramientos

- **De 14:15 a 15.30 Comida**

Viaje de regreso según organización de cada autonomía.



Nancy Usero Til  
Direccion Coordinacion GR