

# I CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN

## PROGRAMA CONCENTRACIONES PREPARATORIAS

### 1. Lugar y fecha:

Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (CAR). Granada.

5 y 6 de noviembre de 2010. Categoría Infantil Masculino (años 95, 96 y 97) e Infantil Femenino (años 97 y 98).

### 2. Nadadores convocados:

NADADOR/A			CLUB
ARANGUREN	AGUILAR	NURIA MARIA	Navial
ARCE	TINEO	LUCIANA	C.N. Mairena Aljarafe
BENITEZ	JIMENEZ	EDUARDO	C.N. Alcalá - Tecysu
BRENES	MOLINA	CARLOS JAVIER	C.N. Mairena Aljarafe
CASTILLO	SANCHEZ	MIGUEL ANGEL	R.C. Mediterráneo
CONSUEGRA	VARGAS	M.D.C.	Navial
CRESPO	GARCIA	BELEN	C.N. San Fernando
DE LA TORRE	GUIL	MARINA	R.C. Mediterráneo
DOMENECH	AZPITARTE	ADRIÁN	C.D.U. Granada
DONOSO	RUBIO	LEONARDO	C.N. Alcalá - Tecysu
ESCALANTE	RUIZ	CARMEN	Navial
FERNANDEZ	ROMERO	ALBERTO	G.N. Sevilla 2004
GARCIA	BUSTOS	ALEJANDRO	C.N. Granada
LOPEZ	CARRILLO	JOSE MANUEL	C.D.U. Granada
MAGUILLO	PORCAR	PAULA	C.N. Alcala - Tecysu
MARIN	SANCHEZ	JUAN PABLO	C.N. Alcalá - Tecysu
MARTINEZ	GARCÍA	RAÚL	C.N. Cerrado Calderón
MIGUELES	ARROYO	ALEJANDRO	NAVIAL
MONTERROSO	PEREZ	ELENA	C.N. Churriana
ORTIZ	ANEIROS	LORENZO	C.N. Portuense
PAQUEZ	GARCIA	JOSE ANDRES	R.C. Náutico Motril
PRADO	MUÑOZ	JULIO JOSE	C.N. Granada
RAMIREZ	TINOCO	BLAS	C.N. San Fernando
RAMIREZ	CASTILLO	MANUEL J.	C.N. San Fernando
RAMIREZ	FERNANDEZ	ANDRES	C.D.U. Granada
RIVAS	YUSTE	ALEJANDRO	C.N. Poseidón
RODRIGUEZ	VILLASONTE	FERNANDO G.	R.C. Mediterráneo
ROMO	RIVERO	SARA	C.N. Linares
SANCHEZ	PEREZ	ALEJANDRO	C.N. Mairena Aljarafe
SANCHEZ	MORALES	ELISA	C.N. Churriana
SANTÍN	CUADRA	MARIA	C.N. Dos Hermanas
VENEGAS	ALONSO	PLACIDO ANTONIO	C.N. Churriana

### 3. Técnicos:

Francisco J. Chaves Moyano	Director Técnico	F.A.N.
Javier Casademont Corbi	Entrenador	Centro FAN Málaga
Joaquín Arce Martín	Entrenador/a	C.N. San Fernando
Mario Romero Rosales	Entrenador/a	C.N. Mairena Aljarafe
A Designar	Entrenador/a	

### 4. Plan de incorporación y regreso:

La concentración comenzará el viernes 5 y finalizará el sábado 6 de noviembre de 2010.

Todos los convocados deberán presentarse en las instalaciones del CAR de Sierra Nevada el día 5 de noviembre a las 16:00 horas.

Para el viaje de vuelta, la finalización de la concentración será el sábado 6 a las 18:00 horas, para lo cual habrán de hacer las oportunas previsiones de regreso a sus localidades de origen.

### 5. Licencias:

Todos los convocados deberán estar en posesión de la correspondiente licencia federativa para la presente temporada.

### 6. Material:

Deberán acudir provistos de su correspondiente material personal de entrenamiento (bañador, tabla, pull, aletas, gafas, etc). Es recomendable acudir con prendas de abrigo y calzado adecuado al desarrollarse la concentración en una estación de alta montaña.

### 7. Autorizaciones:

Todos los nadadores/as convocados deberán acudir provistos de su correspondiente DNI. Asimismo deberán presentar la correspondiente autorización (**MODELO U**) firmada por sus padres o tutores.

### 8. Contactos:

Es imprescindible confirmar la asistencia de los convocados antes del jueves 4 de noviembre de 2010, para lo cual deberán hacerlo contactando directamente con el Director Técnico de la F.A.N. ([696.72.64.95](tel:696.72.64.95)), o bien a los correos electrónicos siguientes:

[dtnatacion@fan.es](mailto:dtnatacion@fan.es)

[fan@fan.es](mailto:fan@fan.es)

### 9. Plan de trabajo:

Día 5/11/2010: Sesión de tarde:

- Incorporación a las 16:00 horas
- Antropometría.
- Entrenamiento y test biomecánicos de 17:30 a 20:00 horas. Filmaciones. Salidas y técnica de nado.
- Cena a las 21:00 horas.

Día 6/11/2010: Sesión de mañana.

- Desayuno a las 08:30 horas.
- Reunión técnica a las 09:00 horas.
- Antropometría.
- Entrenamiento y test biomecánicos de 11:00 a 13:30 horas.
- Filmaciones de Virajes.
- Almuerzo a las 14:00 horas.
- Descanso de 14:30 a 15:15.

Día 6/11/2010: Sesión de tarde.

- Entrenamiento y test biomecánicos de 15:30 a 18:00 horas.
- Fin concentración a las 18:00 horas. Regreso a las localidades de origen.