



## **PRUEBA DE ACCESO A PROGRAMAS DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FEDERACIÓN ARAGONESA DE REMO TEMPORADA 2019/2020**

### **FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

Fecha: viernes 20 de diciembre de 2019 a las 17h.

Lugar: Instalaciones deportivas de Edificio Aura. Avda. José Atarés, 7. 50018 Zaragoza

### **CATEGORÍAS**

Plan de Tecnificación de Mejora: a este programa pueden presentarse remeros de las categorías alevín, infantil, cadete y juvenil en la temporada 2019/2020.

Plan de Tecnificación Cualificada: a este programa pueden presentarse remeros de las categorías infantil, cadete juvenil y sub'23 en la temporada 2019/2020.

### **PLAZAS CONVOCADAS PARA CADA PROGRAMA**

Se convocan 3 plazas para el programa de tecnificación cualificada y 5 para el programa de tecnificación de mejora, a las que tendrán acceso los remeros que hayan obtenido mayor puntuación en las pruebas.

Excepcionalmente se podrán aceptar hasta 2 remeros más por grupo, si la puntuación obtenida por los deportistas aconseja ampliar alguno de ellos.

### **REQUISITOS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO**

- Saber nadar.
- Tener licencia por un club aragonés.

### **CONTENIDO DE LAS PRUEBAS**

- Complimentación de hoja de recogida de datos por el deportista.
- Medición de las variables antropométricas: Peso, talla y envergadura.
- Valoración del estadio madurativo.
- Realización de test de ergómetro en la distancia de 100m.
- Valoración de técnica de remo en balsa de remo.

### **OBSERVACIONES**

- A las pruebas se debe venir con ropa de deporte para poder realizar el test de ergómetro y prueba de remo en balsa; preferentemente con "platanito".
- En la instalación hay duchas para poder hacer uso de ellas tras las pruebas.
- El orden de las pruebas puede no coincidir con el indicado en el apartado anterior, al objeto de que éstas no se alarguen más de lo necesario.
- No se realiza en estas pruebas un test máximo en distancia oficial, por lo que cada deportista debe indicar su mejor marca obtenida hasta la fecha.



- También debe indicar los resultados deportivos obtenidos en las últimas tres temporadas y las notas medias del último curso, por lo que debe acudir a las pruebas con esta información.

### **VALORACIÓN DE LAS PRUEBAS**

- a) Variables antropométricas (Máximo 20 puntos):
  1. Talla: por cada 5 unidades que pase el percentil 50 para su edad, 1 punto.
  2. Peso: por cada 10 unidades que pase el percentil 50 para su edad, 1 punto. (Máximo 2 puntos). En talla y peso se emplea como referencia las tablas de percentiles facilitados por la Asociación Española de Pediatría (jun. 2008). (Anexo I)
  3. Envergadura: Por cada 2cm. que pase su estatura, 1 punto.
  4. Estadío madurativo: A valorar por el técnico, según observe la maduración del deportista en relación con su edad: a menor maduración, mayor puntuación. (Máximo 5 puntos).
- b) Resultados deportivos (obtenidos en los últimos 3 años): (Máximo 30 puntos)
  1. Por cada año que haya participado en un Campeonato de España: 2 puntos.
  2. Por final obtenida en Campeonato de España: 5 puntos.
  3. Por medalla de bronce obtenida en Campeonato de España: 8 puntos bronce, 10 plata, 12 oro.
  4. Por concentración con selección nacional: 15 puntos
  5. Por haber participado con selección española en competición oficial de ámbito internacional: 30 puntos.
- c) Resultados académicos: (Máximo 10 puntos)
  1. Por cada punto que supere al 5 la nota media global del curso: 2 puntos.
- d) Resultados tests de condición física (30 puntos):
  1. Test remoergómetro en distancia oficial: (Ver puntuación en tabla adjunta) (Máximo 20 puntos). (Anexo II).
  2. Test remoergómetro en 100m: (Ver puntuación en tabla adjunta) (Máximo 10 puntos). (Anexo II).
- e) Valoración equipo técnico (Máximo 10 puntos):
  1. Valoración de la técnica de remo en couple y en punta: Máximo 4 puntos en couple y 4 en punta.
  2. Valoración psicológica y social: Máximo 2 puntos.
- f) Participación en grupo de tecnificación en temporadas anteriores (10 puntos): los remeros que hayan participado en un grupo de tecnificación en alguna de las dos últimas temporadas contarán con 10 puntos más en la valoración final.

### **PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN**

Rellenar la hoja de inscripción y entregar a los entrenadores de los clubes para su tramitación a la FAR **CON ANTERIORIDAD AL 17 DE DICIEMBRE DE 2019.**