

Programa de Tecnificación Deportiva Federación de Remo de la Comunitat Valenciana 2019

Actividades PROVISIONALES establecidas como Programa de Tecnificación.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|------------------------------------|------------------------|---------------------|
| Abierto Internacional de Catalunya | 26-28 de abril de 2019 | Banyoles (Gerona) |

.- Competición en la que se podrá tener en cuenta como criterio de selección pues es una regata propuesta por la FRCV pero que no es obligatoria su participación. Se valorará de forma individual las competiciones de los diferentes deportistas en las diferentes modalidades sobre la distancia de 2000 metros.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|-------------------|----------------------------|--------|
| Visita a Clubes | Semana del 6 al 12 de mayo | Gandia |

.-Visita a los técnicos y deportistas del club, para comentar la evolución de los mismos, ver que necesidades pueden tener, también aprovechar para seguimiento en agua, hablar de las siguientes regatas a las que van a participar como club, intenciones y objetivos, ver necesidades de puesta a punto o bien coordinar la asistencia a los diferentes Ctos. Nacionales. La idea es mantener una continua comunicación con los técnicos de cada club así como con los deportistas y comentar todo aquello que se considere oportuno y necesario.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|---|-------------------------|--------------|
| Test distancia 1500 metros para Cadetes y 2000 resto categorías | Plazo hasta 15 de junio | En Cada Club |

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Visita a Clubes | Semana del 27 al 2 de junio | Torreveija y Santa Pola |

.-Visita a los técnicos y deportistas del club, para comentar la evolución de los mismos, ver que necesidades pueden tener, también aprovechar para seguimiento en agua, hablar de las siguientes regatas a las que van a participar como club, intenciones y objetivos, ver necesidades de puesta a punto o bien coordinar la asistencia a los diferentes Ctos. Nacionales. La idea es mantener una continua comunicación con los técnicos de cada club así como con los deportistas y comentar todo aquello que se considere oportuno y necesario.



**Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|--|------------------------|----------|
| Campeonato Autonómico en Remo Olímpico | 8 y 9 de junio de 2019 | Alicante |

.- Regata Obligatoria en remo olímpico para todos los deportistas que están incluidos en el programa salvo causa justificada que se deberá presentar por escrito antes de la fecha.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|-------------------|------------------------------|-------------|
| Visita a Clubes | Semana del 10 al 16 de junio | Torre Vieja |

.-Visita a los técnicos y deportistas del club, para comentar la evolución de los mismos, ver que necesidades pueden tener, también aprovechar para seguimiento en agua, hablar de las siguientes regatas a las que van a participar como club, intenciones y objetivos, ver necesidades de puesta a punto o bien coordinar la asistencia a los diferentes Ctos. Nacionales. La idea es mantener una continua comunicación con los técnicos de cada club así como con los deportistas y comentar todo aquello que se considere oportuno y necesario.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|-------------------|------------------------------|-------|
| Visita a Clubes | Semana del 17 al 23 de junio | Calpe |

.-Visita a los técnicos y deportistas del club, para comentar la evolución de los mismos, ver que necesidades pueden tener, también aprovechar para seguimiento en agua, hablar de las siguientes regatas a las que van a participar como club, intenciones y objetivos, ver necesidades de puesta a punto o bien coordinar la asistencia a los diferentes Ctos. Nacionales. La idea es mantener una continua comunicación con los técnicos de cada club así como con los deportistas y comentar todo aquello que se considere oportuno y necesario.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|-------------------|----------------------------|----------|
| Visita a Clubes | Semana del 1 al 7 de julio | Campello |

.-Visita a los técnicos y deportistas del club, para comentar la evolución de los mismos, ver que necesidades pueden tener, también aprovechar para seguimiento en agua, hablar de las siguientes regatas a las que van a participar como club, intenciones y objetivos, ver necesidades de puesta a punto o bien coordinar la asistencia a los diferentes Ctos. Nacionales. La idea es mantener una continua comunicación con los técnicos de cada club así como con los deportistas y comentar todo aquello que se considere oportuno y necesario.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|--|---|---------------------------|
| Valoración en Remo Ergometro sobre la distancia de 1500 metros para cadetes y 2000 para resto categorías. Se realizaran delante del directo Técnico. | Se podrá realizar del 1 de agosto al 5 del mismo mes, previo aviso de la fecha al director técnico. | En los diferentes Clubes. |

.- Presenta en estas fechas porque se pretende que los deportistas no dejen de realizar actividad deportiva y entrenar, pues se nota gran diferencia en aquellos que para y no durante el verano.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|--|---------------------------|----------------------|
| Concentración primera convocatoria posibles integrantes equipo tecnificación | 7-8 de Septiembre de 2019 | Pendiente asignación |

.-La convocatoria se realizara el dia Viernes tras los resultados de los ergos y criterio técnico, por lo que sería interesante que los deportistas lo tuvieran en cuenta para no planificar nada ese fin de semana.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|---|------------------------------------|------------------------------|
| Valoraciones con Test EPIM para calculo de las zonas individuales de entrenamiento para tecnificados. | Del 16 al 29 de Septiembre de 2019 | Sala en Centro Tecnificación |

.-Se seleccionaran 16 deportistas tecnificados, para seguir con el control de las zonas individuales de entrenamiento. La lista saldrá de las valoraciones y concentraciones realizadas hasta la fecha.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|--|--------------------------|-----------------------|
| Concentración y valoración deportistas tecnificados para prepara cto. España Selecciones | 5 y 6 de Octubre de 2019 | Pendiente asignación. |

.- Se pretende comenzar con entrenamientos y pruebas en remo olímpico, ya que muchos de los deportistas estarán realizando entrenamientos en Yolas y o Remo de Mar, y no debemos de dejar de lado el Remo Olímpico, sobre todo para aquellos que solo se centran en dicha modalidad para pertenecer al equipo.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|--|--|---------------------------|
| Valoración en Remo Ergometro sobre la distancia de 1000 metros para todas las categorías | Se podrá realizar del 21 de octubre al 3 de noviembre, previo aviso de la fecha al director técnico. | En los diferentes Clubes. |



**Federación de Remo
de la Comunitat Valenciana**
C/Foguerer Gilabert Davo s/n
03005 Alicante
Tlf. 965 245 902
federacion@fremocv.org

.-De aquí se ira ultimando la lista de convocados a las siguientes concentraciones, por tiempo, w/kg y criterio técnico. Este test dependerá si la Federación Nacional Solicita uno de larga distancia, pues si coincide en fecha, se modificará para no perjudicar a nadie.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|---|-----------------------------|-----------------------|
| Concentración con deportistas que prepararan el Cto. Esp. Selecciones Autonómicas | 9 y 10 de noviembre de 2019 | Pendiente asignación. |

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|---|------------------------------|-----------------------|
| Concentración con deportistas que prepararan el Cto. Esp. Selecciones Autonómicas | 23 y 24 de noviembre de 2019 | Pendiente asignación. |

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|--|----------------------------|---------|
| Regata sobre distancia de 2000 metros en las diferentes modalidades de 1x, 2x, 2-, 4x, 4- y 8+. Acumulación de competiciones | 14-15 de diciembre de 2019 | Sevilla |

.-Esta competición será obligatoria y se valorará a los deportistas en la modalidad de 1x y 2-. para una posible incorporación en los equipos que formaran parte del Cto. España Selecciones Autonómicas. Se podrán realizar barcos mixtos.

| Tipo de Actividad | Fecha de Realización | Lugar |
|---|-----------------------------|----------------------|
| Ultima concentración del año para definir barcos cara al Cto. España Selecciones Autonómicas. | 28-29 de diciembre de 2019. | Pendiente Asignación |

.-Últimos retoques en cuanto a tripulaciones para comenzar el 2020 con los equipos y modalidades que participaran en el Cto. de España de Selecciones Autonómicas 2020.

Lionel Jimenez Vennégues
DIRECTOR TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN DE REMO DE LA COMUNITAT VALENCIANA