



STAGE DE TECNIFICACIÓN

Del 26 al 31 de diciembre puedes participar en el Stage de Tecnificación que organiza la Federación Española de Remo, y que se desarrollará en el Centro de Entrenamiento de Laias (Galicia)

Podrán participar los deportistas federados, nacidos en 2003, 2004 o 2005, y que hayan participado en al menos dos competiciones nacionales en bote corto (1x ó 2-)

El precio para participar en este Stage es de 100 €, que incluye:

- Alojamiento en régimen de pensión completa 5 días en Hotel-Balneario de 4 estrellas (Laias Caldaria Hotel Balneario)
- Entrenamientos supervisados por técnicos del Equipo Nacional
- Grabación y corrección de la técnica
- Talleres formativos impartidos por especialistas sobre:
 - **Nutrición:** aspectos básicos sobre la nutrición de un deportista por parte de nutricionista clínica y deportiva
 - **Estiramientos:** explicación detallada y práctica de como llevar a cabo los estiramientos de la musculatura implicada en el gesto de remar por parte de fisioterapeuta especializado en remo.
 - **Reglaje de embarcaciones:** explicación de como realizar el reglaje de los remos y embarcaciones por parte de los técnicos de la FER.
 - **Técnica:** explicación detallada del gesto técnico de remar por parte de los técnicos de la FER

Todos aquellos interesados deben tramitar su preinscripción a través del formulario <https://forms.gle/APPkhgZ1FbR4DWmca>

Se disponen de un máximo de 30 plazas, que serán asignadas teniendo en cuenta el resultado en las competiciones nacionales y los valores antropométricos. Los deportistas aceptados deberán presentar un documento obligatorio de consentimiento a participar en esta actividad y en estas condiciones, firmado por parte del padre/madre/tutor del deportista. Así mismo, se facilitará el número de cuenta donde realizar el ingreso antes del 24 de diciembre, fecha límite para la tramitación definitiva de la inscripción.

Para cualquier duda o consulta sobre esta actividad pueden dirigirse al correo electrónico coordinadortecnico@federemo.org o directamente en el móvil 627 23 31 66

