



## FEDERACIÓN DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Reconocida de utilidad pública.

Inscrita en el registro de Entidades Deportiva de la Comunidad Valenciana con el nº 49

### CONVOCATORIA I TECNIFICACIÓN DE LA FEDERACIÓN DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

A continuación se muestra los seleccionados/as por la FSSCV para la realización de la jornada de tecnificación (absoluta) a desarrollar en la Universidad Politécnica de Valencia el día 10 de Marzo del 2018

#### Absoluto MASCULINO

**RAUL MAREK SZPUNAR** Club Silla  
**ALBERT MATEU PLANELLS** Club Silla  
**F. JAVIER CATALA LLINARES** Club Silla  
**IVAN AMILLO ESCOBEDO** Club Silla  
**DAN BUTUC** Club Top Ten  
**GERMAN SILVESTRE VERCHER** Club Top Ten  
**JOSE MANUEL SANTANO** Club Top Ten  
**ADRIA FERRO DOMINGO** Club Silla  
**ALEJADRO ARA ALVAREZ** Club Silla  
**BORJA RIERA PERIS** Club Silla  
**PAU LOPEZ HERREROS** Club Silla  
**SERGIO RAMOS VIGUER** Club Silla

#### Absoluto FEMENINO

**BEATRIZ MASCAROS NUÑEZ** Club Silla  
**SHEILA BARREÑA PONCE** Club Silla  
**LOLA CABALLERO FUSET** Club Betera  
**MERCEDES SANCHEZ PEDRO** Club Top Ten  
**EMMA SANCHEZ IBERTI** Club Top Ten  
**ESTHER GARCIA DE LA VIRGEN** Club Silla  
**ISABEL BENACHES MARTINEZ** Club Silla  
**NAIARA IÑIGUEZ SERGUI** Club Top Ten  
**VIOLETA ZARAUZA GALLEGO** Club Silla  
**IRENE LLOPIS SAEZ** Club Top Ten  
**MAR DE LA CUADRA BASTE** Club Betera  
**IRIS RODRIGUEZ RUIZ** Club Silla

#### Equipo técnico designado por la FSSCV

**Hugo Sáez, Ana Gualda, Rodrigo Molina, Alberto Molina, Adrian Ferro, Jacobo Glastra.**

Se invita a todos los entrenadores/as que quieran participar en la tecnificación que asistan a la misma previa comunicación a la FSSCV.

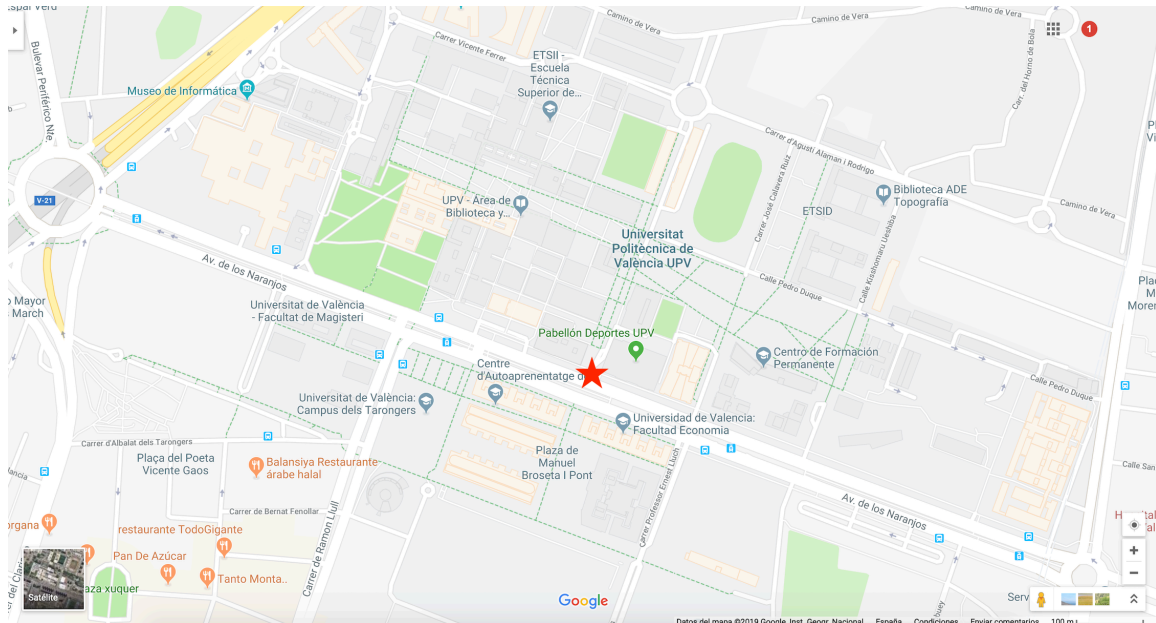
Todos los seleccionados deberán confirmar su asistencia a sus respectivos clubs. La confirmación se realizará mediante correo electrónico antes de las 12:00h del día 7 de Marzo del 2019 a [deporte.fsscvc@gmail.com](mailto:deporte.fsscvc@gmail.com)

Los que no confirmen su asistencia se entenderá su no participación en esta.

## Información

### Plan de jornada:

Cada socorrista, debe asistir por su cuenta al punto de encuentro situado en la entrada M de la Universidad Politécnica de Valencia a las 9:15h y debe ser recogido en el mismo punto a las 19:30h



<https://goo.gl/maps/omHt8JHSL5r>

La jornada comenzará a las 9:30h de la mañana y finalizará a las 19:30h de la tarde. Todos los deportistas tendrán la comida pagada en el comedor de la UPV.

Todos los deportistas deben acudir a la jornada habiendo desayunado previamente, además de llevar consigo piezas de fruta, bebida y cualquier aporte de energía como barritas energéticas o similares.

En esta **I jornada de tecnificación** por la mañana de 9:30h a 12:30h se trabajará la capacidad aeróbica en seco y se realizarán también varios estudios antropométricos y de fuerza a los socorristas.

La comida tendrá lugar de 13:00h a 15:30h en el comedor de la universidad.

En la sesión de la tarde de 16:00h a 19:30h se realizará un calentamiento y entrenamiento en piscina de 50m y unos tests posteriores.

Para ambas sesiones (mañana y tarde) se necesitará ropa deportiva así como todo el material para la piscina haciendo especial hincapié en las aletas, tuba, palas, tabla y pull.

Los clubs participantes (**Betera, Aldaia, Silla, Sirenas, Top Ten, San Vicente**) deben aportar 3 maniqués a la tecnificación, 1 pequeño y 2 grandes tal y como se indicaba en la convocatoria de los infantiles y cadetes.