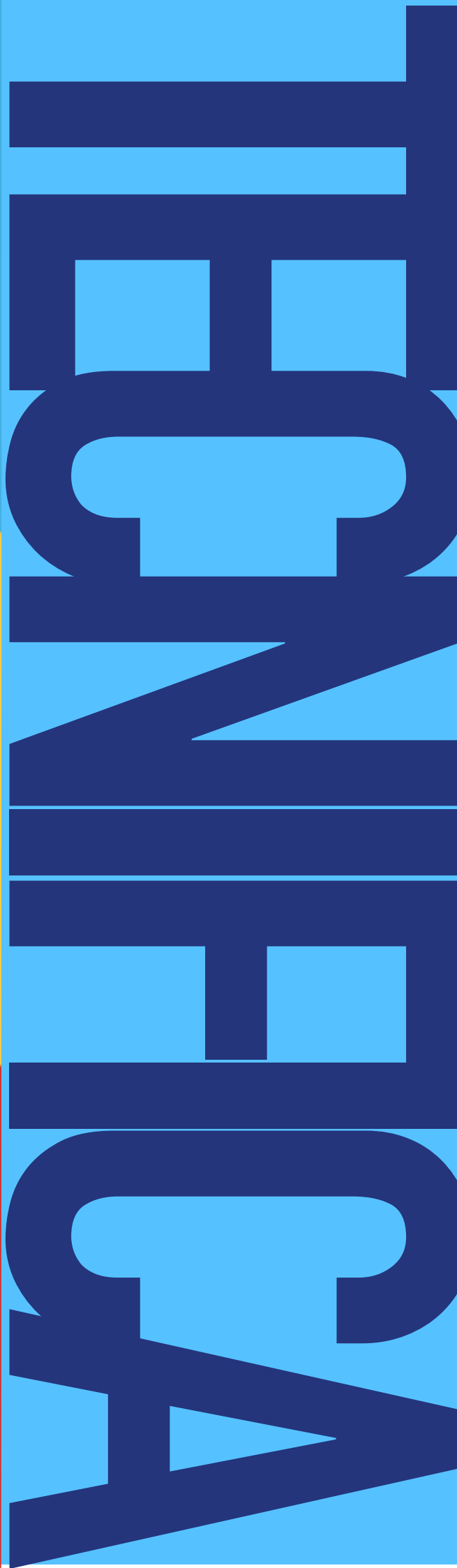




Comunitat Valenciana  
**COMUNITAT  
DE L'ESPORT**



A continuación se muestra los y las seleccionadas por la FSSCV para la realización de la jornada de tecnificación.

DENOMINACIÓN	FECHA	LUGAR	H. INICIO	H. FIN
<b>I PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA</b>	<b>18/10/2025</b>	<u>Centro de Cheste</u>	<b>9:30H</b>	<b>18:00H</b>

<b>CATEGORIAS</b>	<b>CADETE, JUVENIL, JUNIOR Y ABSOLUTO Femenina y Masculina.</b>
<b>JORNADAS</b>	<b>JORNADA DE MAÑANA Y DE TARDE</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>PERFECCIONAMIENTO Y MEJORA EN PRUEBAS DE PISCINA (Estimación Vam)</b>
<b>MANUTENCIÓN</b>	<b>COMIDA INCLUIDA</b>

<b>DEPORTISTAS MASCULINOS</b>			
NOMBRE	APELLIDOS	CLUB	CATEGORIA
AARON	LIMONGE GARCIA	Club Deportivo Sirenas de Catarroja	Cadete
ANDREU	HOYOS PEREZ	Club Natación SOS Bétera	Cadete
DANIEL	ESPARCIA DYACHENKO	Club Natación Red Mar Top Ten Alicante	Juvenil
JUAN	CABALLERO FUSET	Club Natación SOS Bétera	Juvenil
HECTOR	MURGUI ALCOY	Club Salvamento y Natación Silla	Junior
ALVARO	FERNÁNDEZ MORELLÓ	Club Salvamento y Natación Silla	Junior
CARLOS	CARRASCO HERRAIZ	Club Deportivo Natación Aldaia	Absoluto
AITOR	RENGEL ORTEGA	Club Salvamento y Natación Silla	Absoluto
JOSE VICENTE	GUERRERO FERNANDEZ	Club Deportivo Natación Aldaia	Absoluto

<b>DEPORTISTAS FEMENINAS</b>			
NOMBRE	APELLIDOS	CLUB	CATEGORIA
SOFIA	HERNANDEZ CLARAMUNT	Club Natación SOS Bétera	Cadete
TAMIRA	ALVAREZ ALVES	Club Deportivo Neptuno Benidorm	Cadete
MARTA	CAMPOS PALACIOS	Club Natación SOS Bétera	Juvenil
AITANA	MELITÓN CAÑADAS	Club Natación SOS Bétera	Juvenil
PAULA	MARTINEZ MATEU	Club Salvamento y Natación Silla	Junior
SARA	LOXLEY HINOJOSA	Club Deportivo Natación Aldaia	Junior
ANGELA	MIRAVET SERRANO	Club Natación SOS Bétera	Junior
AITANA	PEREZ ROBERTO	Club Natación SOS Bétera	Junior
LAURA	REMUZGO COSMOS	Club Salvamento y Natación Silla	Absoluto
NATALIA	CABANILLAS RODRIGUEZ	Club Salvamento y Natación Silla	Absoluto

<b>TECNIC@S RESPONSABLES:</b>		
NOMBRE	APELLIDOS	CARGO
HUGO	SÁEZ PERALES	Director Técnico
RODRIGO	MOLINA ÁLVAREZ	Responsable programas de detección y formación
NURIA	PAYOLA ANGLADA	Técnica

TIMING:

INICIO	PISCINA	COMIDA	GIMNASIO	PISCINA	FIN
<b>9:30H</b>	<b>10:00H a 12:30H</b>	<b>13:00H a 14:30H</b>	<b>15:00H A 16:00H</b>	<b>16:15H A 17:30H</b>	<b>18:00H</b>

La no asistencia a la jornada sin la justificación necesaria, implicará la baja en el programa de cara a las siguientes convocatorias.

TIMING			
<b>INICIO</b>	09:30 a 10:00		
9:30H	Recibimiento y desplazamiento a piscina para explicación de la jornada		
<b>PISCINA</b>	10:00 a 11:30	11:30 a 12:30	
10:00H a 12:30H	Calentamiento y entrenamiento en agua dirigido por Nuria Payola	Realización de test VO <sub>2</sub> estimado - Test 400m	
<b>COMIDA</b>	13:00 a 14:30		
13:00H a 14:30H	Comida y descanso en el centro		
<b>GIMNASIO</b>	14:45 a 15:10	15:10 a 15:40	15:40 a 16:20
14:45H A 16:20H	Medición altura, peso, envergadura.	Calentamiento en seco y sesión de gimnasio dirigida por Rodrigo Molina.	Test de course navette para VO <sub>2</sub> máx estimado
<b>PISCINA</b>	16:30 a 17:30		
16:30H A 17:30H	Entrenamiento centrado en aletas en agua dirigido por Rodrigo Molina y Nuria Payola		
<b>FIN</b>	17:30 a 18:00		
18:00H	Despedida y fin de jornada		

MATERIAL NECESARIO	PISCINA	SECO	OTROS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 MANIQUIES</li> <li>• 6 TUBOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BASCULA</li> <li>• CINTA MÉTRICA</li> <li>• ALTAVOZ</li> <li>• GRABACIÓN DEL TEST</li> <li>• CONOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IPADS</li> </ul>