TECNIFICACIÓN

Comunitat Valenciana
COMUNITAT
DE L'ESPORT

GENERALITAT VALENCIANA

FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO

Firmado por HUGO ANGEL SAEZ PERALES - NIF:***6452** el día 31/10/2026 con un certificado emitido por ACCVCA-120

1 INFORMACIÓN GENERAL

ENTIDAD ORGANIZADORA: Federación de Salvamento y Socorrismo de la Comunidad Valenciana

EVENTO: I Programa de tecnificación deportiva GVA de piscina.

LOCALIDAD: La Nucia

FECHAS: 07/11/2026

INSTALACIONES: Piscina La Nucia (https://maps.app.goo.gl/oVW6D4f5PF6so6TK8)

DENOMINACIÓN	FECHA	LUGAR	H. INICIO	H. FIN
I PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA	**07/10/2026**	Piscina La Nucia	**10:00H**	**18:00H**

CATEGORIAS	**CADETE, JUVENIL, JUNIOR Y ABSOLUTO Femenina y Masculina.**
JORNADAS	**JORNADA DE MAÑANA Y DE TARDE**
OBJETIVOS	**PERFECCIONAMIENTO Y MEJORA EN PRUEBAS DE PISCINA DISTANCIAS CORTAS**
MANUTENCIÓN	**COMIDA INCLUIDA**

FIRMADO DIGITALMENTE
Firmado por HUGO ANGEL SAEZ PERALES - NIF:***6452** el día 31/10/2026 con un certificado emitido por ACCVCA-120

2

DEPORTISTAS SELECCIONADOS

DEPORTISTAS MASCULINOS				
NOMBRE	**APELLIDOS**	**CLUB**	**CATEGORIA**	**AÑOS**
AARON	LIMONGE GARCIA	Club Deportivo Sirenas de Catarroja	Juvenil	2011/2012
DANIEL	ESPARCIA DYACHENKO	Club Natación Red Mar Top Ten Alicante	Juvenil	2011/2012
ARTEMIO	ALMONACID MATA	Club Deportivo Sirenas de Catarroja	Juvenil	2011/2012
JUAN	CABALLERO FUSET	Club Natación SOS Bétera	Juvenil	2011/2012
ALVARO	GONZALEZ CAÑO, ALVARO	Club Deportivo Natación Aldaia	Junior	2009/2010
PEDRO	LOPEZ PIQUERAS	Club Leucante	Junior	2009/2010
CARLOS	CARRASCO HERRAIZ	Club Deportivo Natación Aldaia	Absoluto	>2008
IKER	LOPEZ VICENTE	Club Leucante	Absoluto	>2008
JOSE VICENTE	GUERRERO FERNANDEZ	Club Deportivo Natación Aldaia	Absoluto	>2008
AITOR	RENGEL ORTEGA	Club Salvamento y Natación Silla	Absoluto	>2008

DEPORTISTAS FEMENINAS				
NOMBRE	**APELLIDOS**	**CLUB**	**CATEGORIA**	**AÑOS**
PAULA	VALERO TRENINA	Club Deportivo Neptuno Benidorm	Cadete	2013/2014
TAMIRA	ALVAREZ ALVES	Club Deportivo Neptuno Benidorm	Juvenil	2011/2012
MARTINA	ORTS JIMÉNEZ	Club Natación Red Mar Top Ten Alicante	Juvenil	2011/2012
ANGELA	MIRAVET SERRANO,	Club Natación SOS Bétera	Junior	2009/2010
AITANA	MELITON CAÑADAS	Club Natación SOS Bétera	Junior	2009/2010
ALICIA	BRICIO MORENO	Club Natación SOS Bétera	Absoluto	>2008
CARLA	DELGADO CUENCA	Club Leucante	Absoluto	>2008
TANIA	GARCIA RIDAURA	Club Salvamento y Natación Silla	Absoluto	>2008
LAURA	REMUZGO COSMOS	Club Salvamento y Natación Silla	Absoluto	>2008
SHEILA	BARREÑA PONCE	Club Deportivo Natación Aldaia	Absoluto	>2008

TECNIC@S RESPONSABLES:		
NOMBRE	**APELLIDOS**	**CARGO**
HUGO	SÁEZ PERALES	Director Técnico
DANIEL	VINDEL MANZANARES	Técnico Club Natación SOS Bétera
RAUL MAREK	SZPUNAR ROSA	Deportista DAN

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

FIRMADO DIGITALMENTE
Firmado por HUGO ANGEL SAEZ PERALES - NIF:***6452** el día 31/10/2026 con un certificado emitido por ACCVCA-120

3

PLAN DE JORNADA

	TIMING
09:00	
09:30	
10:00	Piscina. Entrenamiento con componente aeróbico
10:30	Piscina. Entrenamiento con componente aeróbico
11:00	Piscina. Entrenamiento con componente anaeróbico (distancias cortas)
11:30	Piscina. Entrenamiento con componente anaeróbico (distancias cortas)
12:00	Piscina. Entrenamiento integrado con remolques y extracciones con componente anaeróbico (distancias cortas)
12:30	Piscina. Entrenamiento integrado con remolques y extracciones con componente anaeróbico (distancias cortas)
13:00	Piscina. Entrenamiento integrado con remolques y extracciones con componente anaeróbico (distancias cortas)
13:30	Comida
14:00	Comida
14:30	Comida
15:00	Gimnasio. Sala de musculación
15:30	Gimnasio. Sala de musculación
16:00	Gimnasio. Sala de musculación
16:30	Gimnasio. Sala de fuerza mixta.
17:00	Gimnasio. Sala de fuerza mixta.
17:30	Gimnasio. Sala de fuerza mixta.
18:00	

MATERIAL NECESARIO		
PISCINA	SECO	OTROS
• 8 MANIQUIES • 8 TUBOS	• BASCULA • CINTA MÉTRICA • ALTAVOZ • CONOS	• IPADS

FIRMADO DIGITALMENTE
Firmado por HUGO ANGEL SAEZ PERALES - NIF:***6452** el día 31/10/2026 con un certificado emitido por ACCVCA-120