



Consejo
Superior
de Deportes

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

JORNADA DE TECNIFICACIÓN - BUCEO DE COMPETICIÓN

(Sábado 25 de Mayo)

OBJETIVO

Desde la **FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS** y de cara al próximo **OPEN INTERNACIONAL** que se celebrará en Extremadura se pretende dar a conocer las pruebas que se realizarán, así como conseguir la mayor participación posible.

La jornada constará de una primera parte de formación teórica en la que se explicarán las distintas pruebas, así como de distintas técnicas y puntos importantes a tener en cuenta en cada una de ellas.

La segunda parte será práctica, en la que realizaremos las pruebas con la supervisión de monitores y deportistas con experiencia en las mismas.

Terminaremos la jornada con una comida de confraternización valorando la experiencia y aclarando cualquier duda que haya podido quedar.

INSTALACIONES

La parte teórica se realizará en el aula de formación de la Ciudad Deportiva.

La parte práctica se desarrollará en las instalaciones de la piscina climatizada de las instalaciones citadas.

- Ciudad Deportiva de Cáceres (Centro de Tecnificación)
- Piscina Climatizada
- Av. Del Brocense S/N, 10002, Cáceres
- <https://maps.app.goo.gl/1L7zesmH8mEVrcvi7>



REQUISITOS

- Los deportistas deberán disponer de todo el equipamiento necesario
 - General
 - Equipo de baño (Bañador, chanclas, elementos de aseo personal)
 - Gorro de piscina
 - Específico
 - Equipo de buceo completo
 - Botella no inferior a 12 litros (Si no dispone de botella se facilitará por parte de la Federación con un coste adicional de 10€ que deberá abonar junto al ingreso de las tasas)
- Se debe disponer de licencia federativa en vigor



Consejo Superior de Deportes

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

INSCRIPCIONES

- La participación tendrá una tasa de 5€ por participante, debiendo abonar el Club/Asociación el importe correspondiente a todos sus participantes con el siguiente formato:
 - Jornada-Tecnificación-Club-.....- ... participantes
 - N° Cuenta FEXAS: ES84 2103 7137 9400 3001 8017
 - El recibo se deberá adjuntar en la inscripción
- Documentación necesaria
 - Inscripción
 - <https://forms.gle/h7pR8nvy4CictrvM7>
 - Autorización derechos de imagen
 - <https://forms.gle/4ZtCe9F2bAik5NCw7>
 - Declaración médica
 - <https://forms.gle/cvhC2W2WFW55ZiBe8>
- El plazo de inscripción máxima será el 15 de mayo a las 14 horas

PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD

- Fecha: Sábado 25 de mayo de 2024
- Horario: Jornada de mañana
 - 9:30 a 10:30h: Parte teórica en aula
 - 10:30 a 11h: Descanso
 - 11 a 14h: Parte práctica en piscina

PRUEBAS DEPORTIVAS

- TRIAL 100 M
- LIFT BAG 50 M (4 KG)
- OBSTACLE SOLO COURSE 100 M
- OBSTACLE COURSE TEAMS 100 M
- OCTOPUS 50 M

