

# CAMPEONATO INDOOR JÓVENES PROMESAS

#ELPIRAGUISMO MADRILEÑO PALEA EN CASA



# CAMPEONATO INDOOR

## JÓVENES PROMESAS

#ELPIRAGUISMOMADRILEÑOPALEAENCASA



11 Y 12 DE ABRIL DE 2020

### CATEGORÍAS

BENJAMÍN A

INFANTIL A

BENJAMÍN B

INFANTIL B

ALEVÍN A

CADETE A

ALEVÍN B

CADETE B

HOMBRES Y MUJERES

### ENTREGA PREMIOS

- EN EL PRIMER CAMPEONATO DE AT JÓVENES PROMESAS DE LA FMP SE ENTREGARÁN LOS TROFEOS A LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS DE CADA CATEGORÍA Y SEXO..

### DIFUSIÓN

- CON EL OBJETIVO DE DIFUNDIR LA PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO INDOOR, LOS GANADORES PUBLICARÁN SUS VIDEOS EN RRSS CON #ELPIRAGUISMOMADRILEÑOPALEOENCASA

# CAMPEONATO INDOOR

## JÓVENES PROMESAS



FASES	PERIODO LÍMITE	¿EN QUÉ CONSISTE?
FASE CLUB	ANTES DEL VIERNES 18 H.	CADA DEPORTISTA REALIZARÁ EL EJERCICIO Y MANDARÁ UN VIDEO AL ENTRENADOR DE SU CLUB
FASE AUTONÓMICA	ANTES DEL SÁBADO 18 H.	CADA ENTRENADOR ENVIARÁ A “TÉCNICOS FMP” EL LISTADO CON LOS REGISTROS DE LOS DEPORTISTAS DE CADA CATEGORÍA DE SU CLUB.
REVISIÓN VIDEOS	ANTES DE LAS 18 H. DEL DOMINGO 12 DE ABRIL,	LA DIRECCIÓN TÉCNICA FMP PODRÁ SOLICITAR A LOS ENTRENADORES RESPECTIVOS DE CADA GANADOR EL VIDEO PARA COMPROBAR RESULTADO.
RESULTADOS	DOMINGO 12 DE ABRIL, 21H.	LA DIRECCIÓN TÉCNICA FMP PUBLICARÁ LOS RESULTADOS OFICIALES EN LA WEB DE LA FMP

### ¿CÓMO SE ENVÍA?:

1. CADA DEPORTISTA ENVIARÁ EL VIDEO POR WASAP A SU ENTRENADOR. LA GRABACIÓN DEBERÁ SER DE BUENA CALIDAD Y SE DEBERÁ VER EL MOVIMIENTO COMPLETO ( MISMA POSICIÓN QUE EL VIDEO TUTORIAL).
2. CADA ENTRENADOR ENVIARÁ A “TÉCNICOS FMP” LOS RESULTADOS ANTES DEL PERIODO LÍMITE EN LA HOJA DE RESULTADOS.

**¿QUIÉN HACE LA CLASIFICACIÓN?:** CADA ENTRENADOR SERÁ EL ÁRBITRO EN LA FASE CLUB REVISANDO LA CORRECTA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO. LA DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA FMP REALIZARÁ LA CLASIFICACIÓN SEGÚN LOS RESULTADOS ENVIADOS POR LOS ENTRENADORES Y SOLICITARÁ LOS VIDEOS DE LOS GANADORES PARA COMPROBAR LA EJECUCIÓN.

**¿CUALES SON LOS EJERCICIOS?:** SE ADJUNTA EJERCICIOS Y VIDEOS TUTORIAL.

# CAMPEONATO INDOOR

## JÓVENES PROMESAS

#ELPIRAGUISMOMADRILEÑOPALEAENCASA



**BURPEE+ FLEXIÓN+ SITUP**

**REALIZAR LOS TRES EJERCICIOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE**

EJERCICIO	REPETICIONES(*)	EJECUCIÓN CORRECTA
BURPEE	20	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU">https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU</a>
FLEXIÓN	20	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_HxZyw5JUU8">https://www.youtube.com/watch?v=_HxZyw5JUU8</a>
SITUP	20	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ab48kqiD6WY">https://www.youtube.com/watch?v=ab48kqiD6WY</a>

(\*) BENJAMINES 10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO

**COMITÉ TÉCNICO**

**TÉCNICOS CETD**