



G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B I ESPORTS  
/ FUNDACIÓ  
ESPORT BALEAR

## **CRITERIS DE SELECCIÓ TEMPORADA 2017-2018**

### **PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ DE WINDSURF**

#### **BREU INTRODUCCIÓ AL PROGRAMA:**

L'any 2008 es va reprendre l'activitat d'aquesta modalitat que estava inclosa en tecnificació des de l'any 1998. En aquest any, es van valorar els resultats dels esportistes del club de vela Formentera que comptaven amb diversos pòdiums nacionals, europeus i mundials.

Aquests resultats es donen perquè Balears reuneix les millors condicions climatològiques per a la pràctica de la vela i el windsurf, així que amb els esportistes i l'entorn intentem aconseguir posicionar els joves esportistes de les nostres illes en el més alt nivell mundial d'aquest esport i tornar a tenir un representant en els pròxims jocs olímpics a Tokio. L'estructura del programa està basada en els clubs, que són els que desenvolupen la feina de captació i base dels joves esportistes. A partir d'aquí, és el programa qui es responsabilitza dels joves amb més talent, seleccionant-los per a la seva posterior tecnificació.

Per a aquesta temporada i a causa de l'evolució lògica en els clubs, s'augmenta la participació en la classe windsurf, incorporant la tabla olímpica RS X en categoria juvenil i la classe Techno 293 en la categoria preolímpica.

#### **OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS DEL PROGRAMA:**

L'objectiu general del programa no es altre que el d'ajudar a aquells esportistes que destaquen a continuar amb el seu desenvolupament personal i esportiu a un nivell superior, al que la gran majoria de clubs, per atribució de competències o falta de recursos no poden arribar a desenvolupar tot el potencial d'aquells talents esportius d'aquesta disciplina.

#### **EQUIP TÈCNIC:**

El programa disposa de la figura del Director tècnic que és també el tècnic del programa.



G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B I ESPORTS  
/ FUNDACIÓ  
ESPORT BALEAR

## LLOCS I ESTRUCTURACIÓ DE L'ENTRENAMENT:

Des de la temporada 16/17, els membres de tecnificació entrenen al club nàutic S'Arenal de Palma de Mallorca.

Els entrenaments de RS X absolut es distribueixen de dilluns a divendres amb 3 sessions d'entrenament diàries:

1a. Sessió d'uns 30-45 minuts de carrera continua, bicicleta o windsurf en funció de les necessitats del període de competició en el qual ens trobem. La intensitat és del 60-70% de la FC màxima.

2na. Sessió principal. Es fa en aigua i la durada és de 2 a 3 hores. El contingut varia bastant dintre del període i el dia de la setmana ja que s'han de desenvolupar o bé les diferents capacitats físiques (aeròbic/anaeròbic), velocitat de moviment, velocitat de navegació, sortides, maniobres,...

3a. Sessió que normalment sol ser de desenvolupament de les capacitats de força i es duu a terme en el gimnàs. Aquesta va en darrer lloc perquè la recuperació pot variar entre les 12 i 24 hores.

Quant a la classe de RS X juvenil s'adaptaran les sessions d'entrenament segon els horaris escolars. La classe techno 293 tindrà sessions d'entrenament principalment en caps de setmana.

## PLACES DISPONIBLES:

El programa disposa de 6 places

## EDATS:

Les edats per poder tramitar la sol·licitud

- RSx home absolut: tenir entre 20 i 30 anys.
- RSx dona absolut: tenir entre 20 i 30 anys.
- RSx home sub 19: tenir una edat inferior als 18 en l'any en curs.
- RSx dona sub 19: tenir una edat inferior als 18 en l'any en curs.
- Techno home sub 17: tenir entre 14 i 15 anys
- Techno dona sub 17: tenir entre 14 i 15 anys



G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B I ESPORTS  
/ FUNDACIÓ  
ESPORT BALEAR

## REQUISITS GENERALS I ESPECÍFICS DELS ASPIRANTS:

### Requisits generals:

1. Tenir el veïnatge administratiu en qualsevol municipi de les Illes Balears, amb un mínim de tres anys, anteriors a la data de la sol·licitud d'accés a la residència.
2. Tenir llicència esportiva per un club de Balears amb llicència nacional per a la temporada 17/18.
3. Passar de forma favorable reconeixement mèdic.
4. No haver estat expulsat ni haver abandonat voluntàriament amb anterioritat un programa de tecnificació.
5. No haver tingut cap expedient disciplinari a l'IES CTEIB en anys anteriors.
6. Signar el codi d'ètica esportiva que regula els programes de tecnificació, assumint el compromís de complir-lo i col·laborar a difondre el seu esperit esportiu.
7. Signar i complir la normativa general que regula els programes de tecnificació.
8. Complir els criteris d'accés i/o permanència del programa de tecnificació

### Requisits específics:

Complir amb els factors morfològics ideals de la classe o modalitat en la qual competeixen:

1. RSx home absolut: alçada superior a 170cm, pes inferior a 80kg
2. RSx dona absolut: alçada superior a 160cm, pes inferior a 65kg
3. RSx home sub 19: alçada superior a 165cm, pes inferior a 70kg
4. RSx dona sub 19: alçada superior a 160cm, pes inferior a 70kg
5. Techno home sub 17: alçada superior a 160cm, pes inferior a 65kg
6. Techno dona sub 17: alçada superior a 155cm, pes inferior a 60kg

## NORMES D'ENTRENAMENT DEL PROGRAMA:

Seràn motius d'expulsió directa del programa:

- No complir amb el 80% dels entrenaments planificats serà motiu d'expulsió directa del programa.
- Trobar-se implicat en algun cas de dopatge.
- Reiterades faltes actitudinals a la Fundació, o a qualsevol membre de l'equip tècnic



G CONSELLERIA  
O CULTURA,  
I PARTICIPACIÓ  
B I ESPORTS  
/ FUNDACIÓ  
ESPORT BALEAR

## CRITERIS DE SELECCIÓ:

Nivell mínim requerit

- RSx home absolut: 5 primers en el campionat d'Espanya o al rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela.
- RSx dona absolut: 3 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela.
- RSx home sub 19: 8 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela o 10 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela a la classe Techno Home sub17
- RSx dona sub 19: 5 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela o 5 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela a la classe Techno Dona sub17.
- Techno home sub 17: 10 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela
- Techno dona sub 17: 5 primers en el campionat d'Espanya o el rànquing nacional en el darrer rànquing de la Real Federación Española de Vela.

Per a accedir al full de sol·licitud poden clicar al següent enllaç:

<http://goo.gl/forms/iVAqVSXPbqBgrXUO2>