

ESCUELA DE PRECOMPETICION "NO FEDERADA" C.D.MANUEL LLANEZA TEMPORADA 2019/2020

Recomendada para aquellos nadadores con aptitudes para la natacion y que deseen explorar el mundo de la natacion competitiva, el nivel de calidad en los entrenos y la exigencia aumenta respecto a los niveles "B" y "C"

PARA LOS NACIDOS EN LOS AÑOS:

MASCULINO y FEMENINO: 2009-2010-2011-2012-2013-2014

Participación en competiciones asturianas NO FEDERADAS, jornadas de la Liga del nadador completo organizada por Natacion "El Cristo", así como trofeos propios, el Trofeo Vitos-Natal y Trofeo San Juan.

Todos aquellos nadadores que deseen sacar licencia federativa lo pueden hacer, aunque no es un requisito indispensable, así mismo también podrán si lo desean, adquirir todo el material del equipo de natación, el gorro del equipo les será entregado si sacan la licencia federativa.

Nota: Los Tiempos conseguidos por los nadadores en estas competiciones "NO SON OFICIALES"

OBJETIVOS DE ESTE GRUPO DE ENTRENO.

Mayor trabajo sobre todos los estilos, crol, espalda y braza, iniciación a la mariposa, se comienzan los volteos y los empujes de crol y espalda, inicio de la filipina en braza, mayor volumen de metros sobre el trabajo de piernas, salidas de competición, ejercicios de técnica básicos.

DIAS: De Lunes a Viernes, de 18.00 a 19.00 y Sábados 12.00 a 13.00

Se pueden combinar los días como se quiera, para hacer de **3 a 4 SESIONES**

MINIMO.

Las sesiones de entreno son de 60'.

EN ESTE NIVEL DE PRECOMPETICION BASICA Y AVANZADA, LOS PAGOS SERAN TRIMESTRALES, POR DOMICILIACION BANCARIA, IGUAL QUE EN EL NIVEL "C"

NOTA: Se puede comprobar que en este grupo de entreno, aun pueden estar los niños nacidos en el 2009-2010 y niñas del 2010-2011, esto es así porque en estas edades, pueden entrar niños/as nuevos de los niveles "B" y "C" que aun no estén preparados para competir con los "Pre benjamines de los JJDD". que serian el siguiente grupo en nuestro organigrama.