



***BASES DE LA CONVOCATORIA DE CONTROL FÍSICO
PARA PALISTAS INFANTILES, ALEVINES, BENJAMINES Y
PREBENJAMINES DE CASTILLA Y LEÓN***

Fecha: **21 DE FEBRERO DE 2010**

Lugar: Centro Municipal de Piragüismo de Zamora
C/Bajada de los Tres Árboles s/n
49016 – ZAMORA

Hora: Recogida de dorsales de 8:00 a 8:30h
Comienzo de las pruebas a las **9:00 h.** de la mañana.

Categorías: Infantiles “A” y “B” hombres y mujeres
Alevines “A” y “B” hombres y mujeres
Benjamines “A” y “B” hombres y mujeres
Prebenjamines hombres y mujeres

Inscripciones: Antes del día **18 de Febrero de 2010** dirigidas a la siguiente dirección:

FAX: 983 –32-04-49
Federación de Piragüismo de Castilla y León
Apdo. Correos 3.107
47080 – VALLADOLID
secretariatecnica@fcylp.com

***Podrán participar todos los palistas de Castilla y León con
licencia en vigor para la temporada 2010***



EJERCICIOS DE VALORACIÓN:

INFANTILES “A” y “B”

A) FUERZA RESISTENCIA GENERAL

2º Barras Libres:

- 1 minuto de trabajo

3º Abdominal pierna fija en banco:

- 1 minuto de trabajo

B) FUERZA RESISTENCIA

Pesos por categorías:

CATEGORÍA	PESO	CATEGORÍA	PESO
Hombre Infantil “A”	25 Kg.	Mujer Infantil “A”	20 Kg.
Hombre Infantil “B”	20 Kg.	Mujer Infantil “B”	15 Kg.

4º Dorsal en banca:

- 2 minutos de trabajo

5º Pectoral en banca:

- 2 minutos de trabajo

C) RESISTENCIA GENERAL

1º Carrera:

- Hombres: 3.200 metros.
- Mujer: 2.800 metros.

D) RESISTENCIA GENERAL

6º Natación:

- Estilo libre 200 metros.



EJERCICIOS DE VALORACIÓN:

CATEGORÍA ALEVINES “A” y “B”

A) FUERZA RESISTENCIA GENERAL

1º Lanzamiento de Balón Medicinal:

Hombres: 2 Kg.
Mujer: 2 Kg.

B) COORDINACIÓN

2º Prueba combinada: Realizar un recorrido de habilidad en el menor tiempo posible de forma correcta.

C) RESISTENCIA GENERAL

3º Carrera: Hombres: 50 Y 800 m.
Mujer: 50 Y 800 m.

4º Natación: Estilo libre: 100 m.

EJERCICIOS DE VALORACIÓN:

CATEGORÍA BENJAMINES “A” y “B”

A) FUERZA RESISTENCIA GENERAL

1º Lanzamiento de Balón Medicinal:

Hombres: 2 Kg.
Mujer: 2 Kg.

B) COORDINACIÓN

2º Prueba combinada: Realizar un recorrido de habilidad en el menor tiempo posible de forma correcta.

C) RESISTENCIA GENERAL

3º Carrera: Hombres: 60 Y 400 m.
Mujer: 60 Y 400 m.

4º Natación: Estilo libre : 100 m.



CATEGORÍA PREBENJAMINES :

A) FUERZA RESISTENCIA GENERAL

1º Lanzamiento de Balón Medicinal:

Hombres: 1 Kg.
Mujer: 1 Kg.

B) COORDINACIÓN

2º Prueba combinada: Realizar un recorrido de habilidad en el menor tiempo posible de forma correcta.

C) RESISTENCIA GENERAL

3º Carrera: Hombres: 60 m.
Mujer: 60 m.

4º Natación: Estilo libre : 50 m.

