



COMUNICADO 05/2022

## **A TODAS LAS FEDERACIONES AUTONOMICAS**

### **ASUNTO: TECNIFICACION NACIONAL PATINADORES P. VELOCIDAD TEMP. 2022**

Este año vamos a empezar nuevamente con las tecnificaciones a nivel nacional con unos test iniciales y controles para poder obtener unos datos fiables y que nos indiquen la verdadera situación actual de los deportistas. Es importante que los patinadores lleguen lo más descansados posible a dichas jornadas, con sus entrenamientos realizados correctamente y es conveniente que los deportistas no hagan entrenamientos agotadores los días previos a las jornadas.

Las jornadas se distribuirán en tres como de costumbre: sábado mañana, sábado tarde y domingo mañana.

Esta temporada las jornadas se harán separadas por especialidad, Velocistas y Fondistas, así podremos trabajar de forma independiente las mismas y poder centrarnos en la necesidad de cada una de ellas.

El realizarlo así es porque nos podemos centrar mejor en hacer un seguimiento más controlado en tiempos e intensidades del trabajo y unos descansos pensados para sacar mucho más provecho a dichas jornadas.

En cada categoría estableceremos unos tiempos y ejercicios para trabajar, con una finalidad concreta para conseguir un objetivo mucho más claro y así poder comparar cómo está cada patinador respecto a sus compañeros de categoría. Analizaremos características y propiedades de cada uno de ellos y contrastaremos con los tiempos oficiales, por supuesto todo quedará grabado para un post análisis y poder corregir errores.

Desde la Federación estableceremos protocolos para garantizar las medidas establecidas por las autoridades en materia de COVID19 y así poder realizar las jornadas lo mejor y más seguras posibles.

### **El calendario de Jornadas queda dispuesto de la siguiente manera:**

12-13 de marzo 2022                    **PAMPLONA**                    **(UDC TXANTREA KKE)**  
Patinadores/as fondistas de las categorías juvenil, junior y senior

19-20 de marzo 2022                    **GIJÓN**                    **(MOREDA)**  
Patinadores/as velocistas de las categorías juvenil, junior y senior

25-26 de marzo 2022                    **VALENCIA**                    **(POR DETERMINAR)**  
Patinadores/as fondistas de las categorías juvenil, junior y senior

Se hará una cuarta jornada donde participarán tanto velocistas como fondistas con un número menor de patinadores donde haremos unas pruebas de laboratorio y de campo.





Obtendremos datos reales de fuerza, velocidad y resistencia de nuestros patinadores con la supervisión de médicos especialistas. La fecha prevista es el 14-15 de mayo 2021 esta fecha podrá ser modificada por la disposición de los médicos que la realizarán para la seguridad de la misma.

La selección de los patinadores para el primer corte se ha hecho con los resultados obtenidos en la temporada 2021.

La lista es nominal y la información del club corresponde a la temporada pasada.

La asistencia a estas jornadas son condicionantes para que podamos ir viendo las posibilidades que tienen los patinadores para poder llegar a la selección y hacer un seguimiento de ellos.

### Los horarios en todas las jornadas son los siguientes:

- Sábado mañana 09:30 a 13:30 horas
- Sábado tarde 16:30 a 19:00 horas
- Domingo mañana 09:30 a 13:30 horas

### Trabajo a realizar en cada tecnificación:

#### Fondo:

Se realizará un calentamiento en zapatillas, después terminaremos en patines dicho calentamiento. Después se harán pruebas de rodajes a tiempo y también se pondrán en práctica trabajos de equipo para conseguir objetivos en las carreras.

Objetivo de dichos controles es aprender a correr en equipo para conseguir los objetivos marcados por la selección y hacer un entreno de calidad a rodajes a tiempos reales de competición de fondo.

#### Velocidad:

Se realizará un calentamiento en zapatillas + calentamiento de reacción, después terminaremos en patines dicho calentamiento.

Se trabajarán las partes específicas de la velocidad y se harán controles de tiempos en distintas pruebas.

En estas sesiones nos centraremos mucho en intentar dar herramientas para trabajar durante el año para poder ir limando errores y tiempo en dichas pruebas.



## LISTADOS DE PATINADORES 12 Y 13 DE MARZO PAMPLONA

<b>JUVENIL FEMENINO</b>			
	<b>NOMBRE:</b>	<b>CLUB:</b>	<b>FEDERACIÓN:</b>
1	DAFNE GOICOCHEA	ALMASSORA	VALENCIANA
2	IRATI SALINAS	CD AMAYA	NAVARRA
3	JULIA ESPIN	CP EL PRAT	CATALANA
4	LUCIA ALAPONT	PAIPORTA	VALENCIANA
5	MARIA BALSA	SADA PATIN	GALLEGA
6	MONICA SEOANE	CP EL PRAT	CATALANA
7	OLGA GARCIA	CP SIERO	ASTURIANA

<b>JUVENIL MASCULINO</b>			
	<b>NOMBRE:</b>	<b>CLUB:</b>	<b>FEDERACIÓN:</b>
1	EDER LOREA	TXANTREA	NAVARRA
2	GAIZKA BLANCO	CD AMAYA	NAVARRA
3	IKER RUIZ	CP EL PRAT	CATALANA
4	JORGE VEGA	CP SIERO	ASTAURIANA
5	SERGIO ALVAREZ	CP EL PRAT	CATALANA

<b>JUNIOR FEMENINO</b>			
	<b>NOMBRE:</b>	<b>CLUB:</b>	<b>FEDERACIÓN:</b>
1	ALBA ANTOLIN	CP SIERO	ASTUARIANA
2	ALEXANDRA BUDIRINCA	ASTUR PATIN	ASTUARIANA
3	ARRATE JAUREGUI	TXANTREA	NAVARRA
4	LIDIA CORDOBA	CPV RIVAS	MADRILEÑA
5	LUISA AYALA	SAN JUAN	NAVARRA
6	LUNA DOMINGUEZ	2MIL6	ARAGONESA

### JUNIOR MASCULINO

	NOMBRE:	CLUB:	FEDERACIÓN:
1	ADRIAN BEDIA	ASTUR PATIN	ASTURIANA
2	AIMAR FONCILLAS	CD AMAYA	NAVARRA
3	IKER ESKALADA	TXANTREA	NAVARRA
4	INAR MENA	AD SAN JUAN	NAVARRA
5	JOAN VALERO	TXANTREA	NAVARRA
6	MANUEL TAIBO	RABADEIRA	GALLEGA
7	PABLO AGUILERA	ALMASSORA	VALENCIANA

### SENIOR FEMENINO

	NOMBRE:	CLUB:	FEDERACIÓN:
1	ABRIL DEL RIO	ARGANDA DEL REY	MADRILEÑA
2	AMAIA ZUBIRI	TXANTREA	NAVARRA
3	ANA HUMANES	ARGANDA DEL REY	MADRILEÑA
4	CLAUDIA BATALLA	ALMASSORA	VALENCIANA
5	LEIRE CHOCARRO	TXANTREA	NAVARRA
6	MADDI ARANGUREN	AD SAN JUAN	NAVARRA
7	SARA ARREGUI	ARGANDA DEL REY	MADRILEÑA
8	SHEILA GOMEZ	ARGANDA DEL REY	MADRILEÑA
9	TERESA MORENO	CP EL PRAT	CATALANA

### SENIOR MASCULINO

	NOMBRE:	CLUB:	FEDERACIÓN:
1	AARON BENITEZ	TXANTREA	NAVARRA
2	DANIEL GARRO	AD SAN JUAN	NAVARRA
3	JAVI LARRASOAIN	CD AMAYA	NAVARRA
4	MARIO CASADO	ARGANDA DEL REY	MADRILEÑA
5	PATXI PEULA	MARIANISTAS	VASCA
6	RAFA HEREDIA	MARIANISTAS	VASCA

**• CONFIRMAR ASISTENCIA ANTES DEL 7 DE MARZO**

## LISTADOS DE PATINADORES 19 Y 20 DE MARZO GIJÓN

<b>JUVENIL FEMENINO</b>			
	<b>NOMBRE:</b>	<b>CLUB:</b>	<b>FEDERACIÓN:</b>
1	CELIA JIMENEZ	EL PATIN DE ORO	MADRILEÑA
2	CLARA AZNAR	2MIL6	ARAGONESA
3	JULENE VERA	CD AMAYA	NAVARRA
4	LOLA ESTRADA	ALMASSORA	VALENCIANA
5	NAIARA ZUDAIRE	CD AMAYA	NAVARRA
6	ONA RODRIGUEZ	NASTIC DE TARRAGONA	CATALANA

<b>JUVENIL MASCULINO</b>			
	<b>NOMBRE:</b>	<b>CLUB:</b>	<b>FEDERACIÓN:</b>
1	CARLOS DELGADO	ALMASSORA	VALENCIANA
2	HUGO BRETON	CD AMAYA	NAVARRA
3	JESUS HERNANDEZ	CIUDAD DEL TURIA	VALENCIANA

<b>JUNIOR FEMENINO</b>			
	<b>NOMBRE:</b>	<b>CLUB:</b>	<b>FEDERACIÓN:</b>
1	ANDREA FERNANDEZ	ASTUR PATIN	ASTUARIANA
2	LAURA MONTES	CP PELAYO	ASTUARIANA
3	MIREIA GENOVILLA	ALMASSORA	VALENCIANA
4	PAULA CORTE	CP SIERO	ASTUARIANA
5	RUTH ARZA	TXANTREA	NAVARRA
6	YAIZA SALINAS	CD AMAYA	NAVARRA

### JUNIOR MASCULINO

	NOMBRE:	CLUB:	FEDERACIÓN:
1	ALEJANDRO CORTES	ALMASSORA	VALENCIANA
2	ALEXANDER REZZONICO	CPV RIVAS	MADRILEÑA
3	IGNACIO MORAN	CPV RIVAS	MADRILEÑA
4	MANEL ROBLA	CIUDAD DEL TURIA	VALENCIANA
5	PAU PEÑA	ALMASSORA	VALENCIANA
6	SERGIO ALVAREZ	ROLLING LEMONS	CASTILLA LEÓN

### SENIOR FEMENINO

	NOMBRE:	CLUB:	FEDERACIÓN:
1	ALMUDENA BLANCO	AVANT	VALENCIANA
2	BEATRIZ PEJENAUTE	AD SAN JUAN	NAVARRA
3	LUISA GONZALEZ	CP EL PRAT	CATALANA
4	NEREA LANGA	2MIL6	ARAGONESA
5	SARA CABREA	CIUDAD DEL TURIA	VALENCIANA

### SENIOR MASCULINO

	NOMBRE:	CLUB:	FEDERACIÓN:
1	BORJA NAVARRO	LAGUNAK	NAVARRA
2	DANIEL MILAGRO	CIUDAD DEL TURIA	VALENCIANA
3	IVAN GALAR	TXANTREA	NAVARRA
4	JONATHNA GALAR	TXANTREA	NAVARRA
5	NIL LLOP	CP EL PRAT	CATALANA

**• CONFIRMAR ASISTENCIA ANTES DEL 14 DE MARZO**