



CRITERIOS DE SELECCIÓN KAYAK POLO

**EQUIPOS NACIONALES
TEMPORADA 2022**



Criterios para la selección de deportistas que formarán los Equipos Nacionales de Kayak Polo en la temporada 2022

Los requisitos que esta Federación tendrá en cuenta para seleccionar a los distintos equipos Nacionales financiados para el Mundial 2022 y competiciones de los torneos de la ECA a realizar en él 2022, se hará en base al rendimiento, compromiso y presupuestos, para ello hemos estipulado una serie de criterios a tener en cuenta para seleccionar a los distintos equipos Absoluto Hombre, Absoluto Mujer, Sub21 Hombre y Sub21 Mujer.

Esa decisión le corresponderá a la Federación y equipo técnico, basándose en las pruebas realizadas durante las concentraciones, torneos, rendimiento de los deportistas y valoración del Seleccionador tomando en cuenta, pruebas, táctica, torneos, jugadas, unión grupal, decisión que se tomará según fechas de inscripciones de la ICF o ECA.

Requisito indispensable para poder pertenecer al equipo Nacional, es estar en Activo y estar jugando la Liga Nacional.

Este año, es año de WORLDGAMES, los criterios para seleccionar al equipo que ira a Alabama Estados Unidos, serán los mismos que para el Mundial

PRUEBAS FISICAS EQUIPO NACIONAL SENIOR Y SUB21

Rellenar lo que se pide a continuación:

NOMBRE Y APELLIDOS	FECHA NACIMIENTO	CATEGORIA	CLUB	POSICION ATAQUE	POSICION DEFENSA	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	MODELO BARCO

PRUEBAS

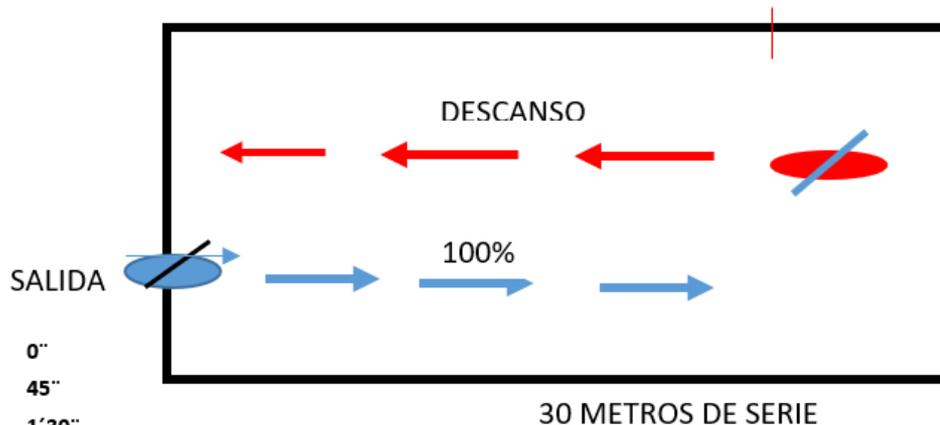
1. Saltos Combas. Tenéis que saltar durante 2min, durante los primeros 20" puedes fallar 3 veces, después de los 20" si fallas se acaba la prueba.
2. Carrera. 5 kilómetros en Pista quien pueda, pasarme el tiempo realizado
3. Pectoral. 2 min de Ejercicio, el peso será el siguiente 40 -45- 50 para senior, y 35- 40- 45 para Sub21, cada uno que elija el que sepa que va aguar los 2 min
 - Puedes dejar la barra y descansar
 - Solo tienes una ayuda de tu compañero
 - No valen los rebotes en el pecho
 - espalda completamente recta, no vale compensar
 - hay que subir y estirar brazos



4. Dorsal. 2 min de Ejercicio, el peso será el siguiente 45- 50 - 55 para Senior, 40-45-50 para Sub21, cada uno que elija el que sepa que vá aguarar los 2 min
 - Puedes dejar la barra y descansar
 - Barbilla apoyada (no se puede levantar), no se puede agarrar los pies, y espalda pegada al banco
 - Hay que bajar estirando los brazos y subir tocando arriba
 - hay que acompañar la barra a la bajada de la repetición
 - no vale balancear la barra al hacer la repetición
5. Ejercicio de Agua son 8 min de Ejercicio, el que no consiga hacer los 8 min, tendrís que decirme en el minuto que os quedasteis
 - Series de la siguiente forma: siempre se sale de parado, 30m fuertes, 30 descansado
 - Las series se hacen en los segundos/minutos que os detallo a continuación

0, 45", 1'30", 2'15", 3', 3'45", 4'30', 5' 15", 6', 6'45", 7'30

Tenéis que ser capaces en hacer el campo entero y llegar a la posición inicial antes de los 45 segundos, ya que en ese tiempo (45''), tienes que volver a hacer otro campo entero, hacer el descanso y volver a salir en el 1'30



0"
45"
1'30"
2'15"
3'
3'45"
4'15"
5"

30 METROS DE SERIE

El descanso cada uno lo tendrá que hacer más rápido o más despacio, dependiendo de lo que tarde en hacer los 30m, lo que es obligatorio es salir de parado y en los minutos que os indicamos

PRUEBAS SENIOR Y SUB21 MUJER

1. Saltos Combas. Tenéis que saltar durante 2min, durante los primeros 20" puedes fallar 3 veces, después de los 20" si fallas se acaba la prueba.
2. Carrera. 5 kilómetros en Pista quien pueda, pasarme el tiempo realizado
3. Pectoral. 2 min de Ejercicio, el peso será el siguiente 30 para senior, y 25 para Sub21,



cada uno que elija el que sepa que va aguar los 2 min

- Puedes dejar la barra y descansar
- Solo tienes una ayuda de tu compañero
- No valen los rebotes en el pecho
- Espalda completamente recta, no vale compensar
- Hay que subir y estirar brazos

4. Dorsal. 2 min de Ejercicio, el peso será el siguiente 30 para Senior, 25 para Sub21.

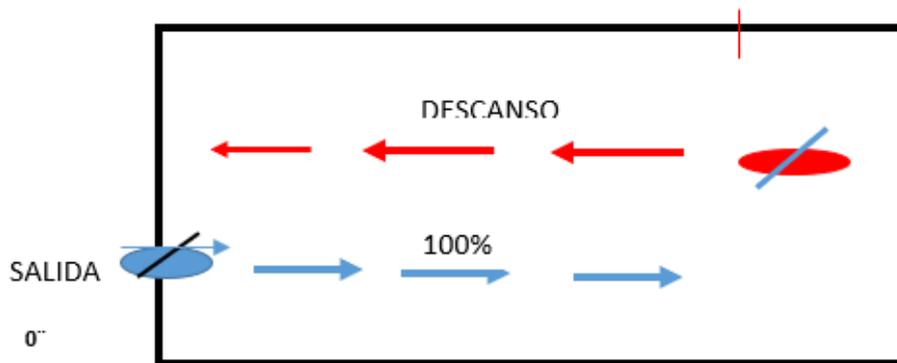
- Puedes dejar la barra y descansar
- Barbilla apoyada (no se puede levantar), no se puede agarrar los pies, y espalda pegada al banco
- Hay que bajar estirando los brazos y subir tocando arriba
- Hay que acompañar la barra a la bajada de la repetición
- No vale balancear la barra al hacer la repetición

5. Ejercicio de Agua son 8 min de Ejercicio, el que no consiga hacer los 8 min, tendrís que decirme en el minuto que os quedasteis

- Series de campo completo de la siguiente forma: siempre se sale de parado, 30m fuertes, 30 descansado
- Las series se hacen en los segundos/minutos que os detallo a continuación

0, 1', 2', 3', 4', 5', 6', 7', 8'

Tenéis que ser capaces en hacer el campo entero y llegar a la posición inicial antes de un minuto, ya que en ese tiempo (1'), tienes que volver a hacer otro campo entero, hacer el descanso y volver a salir en el 2"



30 METROS DE SERIE

0"
45"
1'30"
2'15"
3'
3'45"
4'15"
5"

El descanso cada uno lo tendrá que hacer más rápido o más despacio, dependiendo de lo que tarde en hacer los 30m, lo que es obligatorio es salir de parado y en los minutos que os indicamos



PRUEBAS ESPECÍFICAS SEGÚN POSICIÓN

Estas pruebas serán realizadas por los distintos entrenadores durante las concentraciones,

1. 1.- DEFENSA
 1. PORTERIA
 2. CENTRAL
 3. LATERALES
 4. PUNTA

2. ATAQUE
 1. Pivote
 2. Exteriores
 3. Boyas

3. TIROS

4. TÁCTICA

Los /as palistas que quieran poder optar a pertenecer al equipo Nacional, tendrán que tener un mínimo de conocimientos de los diferentes tipos de ataque y defensa.