



CRITERIOS DE SELECCIÓN KAYAK POLO

**EQUIPOS NACIONALES
TEMPORADA 2023**



CRITERIOS EQUIPOS NACIONALES KAYAK POLO

Los requisitos que esta Federación tendrá en cuenta para seleccionar a los distintos equipos Nacionales financiados para el campeonato de Europa y competiciones de la ECA a realizar en él 2023, 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. la decisión final 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.

PLANIFICACIONES

La temporada estará basada en 3 ciclos:

De noviembre a marzo, donde los técnicos pedirán al grupo de trabajo pruebas físicas y de agua para ver como llevan la pretemporada, analizar la progresión, comprobar si están entrenando o no. De marzo a primeros de Julio, se realizarán concentraciones, una o dos al mes, dependiendo de las necesidades de los técnicos, serán de fin de semana, donde se analizarán a los deportistas, se enseñarán las jugadas y asimilación de la misma, se vera la comunicación, compromiso, trabajo de equipo, analizando así si cumplen los requisitos que buscan los diferentes técnicos para formar su equipo.

De mediados de julio a septiembre, las concentraciones a realizar será con el equipo definitivo que ira al Cto de Europa, ultimando los detalles de las jugadas y del equipo.

ELECCION DE DEPORTISTAS

Este año no serán concentraciones abiertas, porque es imposible poder atender a tantos deportistas por eso hemos puesto un máximo por cada concentración.

Las Concentraciones serán de 10-14 deportistas máximo, pudiendo cambiar de deportistas a lo largo de la temporada, según necesidades de los técnicos, dudas, probar posiciones, necesidades del grupo, siempre intentado buscar el mejor equipo



CRITERIOS EQUIPOS NACIONALES KAYAK POLO

que represente a España

En la primera concentración los técnicos formaran el grupo de trabajo con aquellos deportistas que estuvieron en el MUNDIAL 22, más concentraciones de ese mismo año, los/as Sub21 que suban a la categoría senior también estarán en la primera concentración de los/as senior

Los técnicos tienen la obligación de ir a los torneos de la categoría que seleccionan, para ver a los/as deportistas, y ver si alguno/a cumple los criterios para seleccionarlo/a para la siguiente concentración, el objetivo final buscar el mejor equipo.

Los torneos de la ECA, servirán por un lado para que los técnicos que tengan dudas, puedan llevar varios equipos y así poder elegir al mejor grupo que nos represente.

Por otro lado analizar cómo está el grupo respecto a otras selecciones, comprobar si las jugadas funcionan , comprobar si el grupo funciona.

Las pruebas físicas que a continuación les detallamos son pruebas obligatorias a pedir por todos los técnicos, los resultados no son eliminatorios, sino serán complementarios y de ayuda para elegir al equipo nacional que nos representara en el EUROPEO.



CRITERIOS EQUIPOS NACIONALES KAYAK POLO

PRUEBAS FISICAS EQUIPO NACIONAL SENIOR Y SUB21

Los resultados de las pruebas se enviaron al correo siguiente direcciontenicakp@gmail.com. Si lo consideran los técnicos podrán pedir videos de las pruebas a los deportistas.

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.- Salto Combas. Se tiene que saltar durante 2min, durante los primeros 20" se puede fallar 3

veces, después de los 20" si fallas se acaba la prueba y se apunta el total de

saltos dados2.- Carrera. 5 kilómetros en Pista quien pueda, se anotara el tiempo realizado

3.- Pectoral. 2 min de Ejercicio, el peso será el siguiente 40 -45- 50 para senior, y 35- 40- 45 paraSub21, cada uno elige el que peso que sepa que va a aguar los 2 min

- Se puede dejar la barra y descansar
- Solo se tiene 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 elige el que peso que sepa que va a aguar los 2 min

- Se puede 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



CRITERIOS EQUIPOS NACIONALES KAYAK POLO

- no vale balancear la barra al hacer la repetición

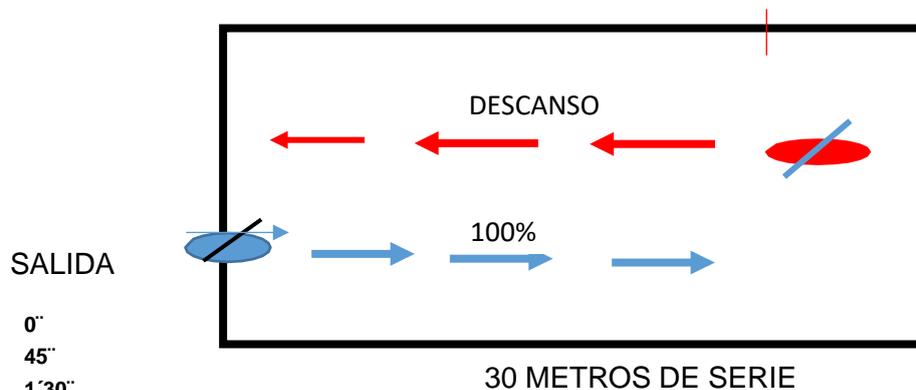
5.- Ejercicio de Agua son 8 min de Ejercicio, el que no consiga hacer los 8 min, será necesario comunicar en el minuto que se queda

Series de campo completo de la siguiente forma: siempre se sale de parado, 30m fuertes, 30descansado

Las series se hacen en los segundos/minutos que se os detalla a

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

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



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 Salide parado y en los minutos que os indicamos.



CRITERIOS EQUIPOS NACIONALES KAYAK POLO

PRUEBAS SENIOR Y SUB21 MUJER

Los resultados de las pruebas se enviarán al correo siguiente direcciontenicakp@gmail.com. Si lo consideran los técnicos podrán pedir videos de las pruebas a los deportistas.

1.- Salto Combas. Se tiene que saltar durante 2min, durante los primeros 20" se puede fallar 3 veces, después de los 20" si fallas se acaba la prueba y se apunta el total de saltos dados.

2.- Carrera. 5 kilómetros en Pista quien pueda, se anotará el tiempo final.

3.- Pectoral. 2 min de Ejercicio, el peso será el siguiente 30 para senior, y 25 para Sub21

- Se puede 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.

- se puede 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, será necesario comunicar en el minuto que os quedáis

Series de campo completo de la siguiente forma: siempre se sale de parado, 30m fuertes, 30descansado

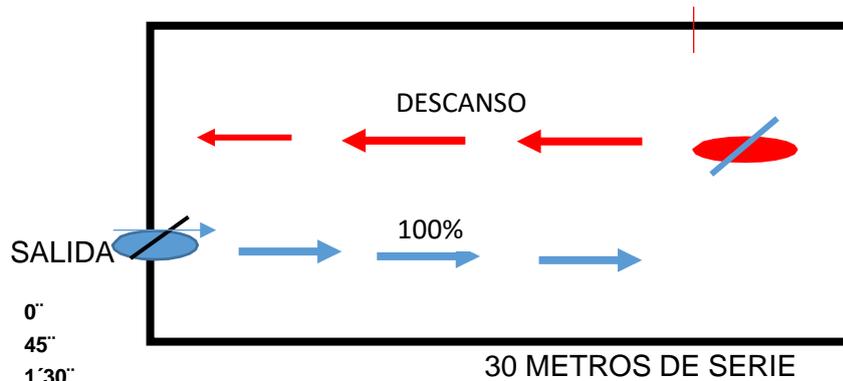
Las series se hacen en los segundos/minutos que se os detalla a

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

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



CRITERIOS EQUIPOS NACIONALES KAYAK POLO



- 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 Salide parado y en los minutos que os indicamos