



FADI
WINTER SPORTS

**PROYECTO DEPORTIVO
FREESKI Y SNOWBOARD
FADI 2019-2020**

Federación Andaluza de Deportes de Invierno

C / Carmen de Burgos 14 18008 GRANADA - Tlf: 958 52 12 45 Fax: 958 53 57 67

La Federación Andaluza de Deportes de Invierno, en la segunda temporada del nuevo equipo gestor, pone en marcha un nuevo Proyecto Deportivo que incluye actuaciones en las modalidades de Moguls, SlopeStyle ski y snowboard, Skicross y Boardercross. Todas estas disciplinas incluidas en Freeski y Snowboard.

Respaldando el interés que Cetursa Sierra Nevada tiene especialmente en estas modalidades, solicitando la organización de grandes eventos Deportivos, para los próximos años, la FADI apuesta igualmente y comienza estos programas.

Al frente de la propuesta Rocío Delgado Gómez, deportista Olímpica en SX y Juan López Muñoz TDS en Snowboard, que junto a un nutrido grupo de técnicos deportivos y la colaboración de nutricionistas, psicólogos y docentes, han diseñado una periodización de entrenamiento que COMPLEMENTA el trabajo que, los deportistas seleccionados, realizan en sus clubes.

Los objetivos de los programas:

- a. Seguimiento de deportistas jóvenes talentos.
- b. Tecnificación de deportistas en seguimiento para alcanzar un nivel CETDI-FIS.
- c. Promoción del freeski y snowboard infantil de competición en Andalucía.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno

C / Carmen de Burgos 14 18008 GRANADA - Tlf: 958 52 12 45 Fax: 958 53 57 67

El grupo de deportistas seleccionados es:

SNOWBOARD

Jaime Castro Peregrina: 08/02/2000 (C.D. Surfin)
Aritz López Sousa: 15/11/2005 (C.D. Snowters)
Mara Cristina Urabayen: 13/11/2005 (C.D. Surfin)
Otto López Huselwe: 07/11/2006 (C.D. Surfin)
Lorenzo Florián Jiménez Muñoz: 20/08/2005 (C.D. Surfin)
Ossian Macallan de Bagotá: 09/08/2005 (C.D. Surfin)
Hugo Queralto Santiago: 30/05/2005 (C.D. Scrapers)

GRUPO SEGUIMIENTO

Emiliano Martinez Verdecchia: 27/02/2006 (C.D. Surfin)
Candela Fuentes Borrás: 10/05/2006 (Club Esquí Caja Rural)
Bruno López Rodríguez: 19/10/2006 (C.D. Snowters)
Lucas Gómez Valdés: 21/07/2007 (C.D. Surfin)
Teiva Omar Hamaini: 14/09/2007 (C.D. Surfin)
Guillermo Matías Castillo: 02/08/2008 (Club Esquí Caja Rural)
Unai López Sousa: 14/08/2008 (C.D. Snowters)
Mario Yagüe Ruiz: 07/04/2008 (C.D. Snowters)

FREESKI

Simón Espadas Padial: 10/05/2003 (Club Esquí Caja Rural)
Pablo Huete Herrera: 11/10/2003 (C.D. White Camps)
Alberto González Vázquez: 14/01/2003 (C.D. Nevada Sport)
Martin Castro Pastor: 10/09/2003 (Club Esquí Caja Rural)
Alex Benítez Cañelles: 05/05/2004 (Club Esquí Caja Rural)
Ignacio Barcelona Amado: 07/03/2003 (Club Esquí Caja Rural)
José Luis Ledesma Martín: 17/02/2004 (Club Monachil)
Sofía de La Vieja La Fuente: 02/08/2004 (C.D. Nevada Sport)
Daniela González Gutiérrez: 20/10/2004 (C.D. Ski Club Granada)
Lucía de Rojas Reichow: 09/03/2004 (C.D. White Camps)
Gonzalo Galera Hita: 27/04/2006 (C.D. Granada Sport Club)

GRUPO SEGUIMIENTO

Ignacio Merino Martínez: 27/07/2006 (C.D. Surfin)
Tomás Conde Rienda: 21/04/2005 (C.D. Snowtracks)
Carlos Rey Gradoli: 20/09/2008 (C.D. Snowtracks)
Hugo Galera Vicián: 20/01/2007 (Club Esquí Caja Rural)
Hada Ruiz López: 17/08/2005 (C.D. Esquí Nazari)
Irene Conde Rienda: 29/02/2008 (C.D. Snowtracks)
Nerea Martín Fernández: 03/11/2008 (C.D. Surfin)

Destacando los dos nuevos grupos de Seguimiento, con **15 nuevos deportistas**.

Federación Andaluza de Deportes de Invierno

C / Carmen de Burgos 14 18008 GRANADA - Tlf: 958 52 12 45 Fax: 958 53 57 67

Los programas de entrenamiento se componen de sesiones en nieve, en Sierra Nevada, sesiones en seco en el CAR de Sierra Nevada, sesiones en aula en hotel de concentración, participación en Competiciones de Sierra Nevada y en Competiciones nacionales e Internacionales en otras estaciones de Esquí.

El esquema tipo de un día de entrenamiento es:

8:30	TELECABINA
9:00/10:00	CALENTAMIENTO
10:00/12:00	SESION EN PISTA
12:00/12:30	DESCANSO
12:30/14:00	SESION EN PISTA
14.00/16:00	COMIDA
16:00/18:00	SESION EN SECO
18:00/20:00	ESTUDIO
20:00	CENAR Y DESCANSO

El Desarrollo del Programa tiene los siguientes apartados:

1. Técnica Base en Pista
2. Técnica Base en Módulos (snowpark y circuitos)
3. Técnica Avanzada en módulos y circuitos

Se adjunta periodización del Programa.

FADI
WINTER SPORTS

ENTRENO SX - SBX	22
ENTRENO SS - SBS	17
ENTRENO MO	21

oct-19				nov-19				dic-19				ene-20				feb-20				mar-20				abr-20			
TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE	TRABAJO	DETALLE				
1				1		1		1		1		1		1		1		1		1		1					
2				2	SX VIAJE	2	CERVINIA	2		2		2		2		2		2		2		2					
3				3	SX	3	CERVINIA	3		3		3		3	SX	3	SN	3		3		3					
4				4	SX	4	CERVINIA	4		4		4		4	SX	4	SN	4		4		4					
5				5	SX	5	CERVINIA	5		5		5		5	SX	5	SN	5		5		5					
6				6	SX	6	CERVINIA	6		6		6		6	SX	6	SN	6		6		6					
7				7	SX	7	CERVINIA	7		7		7		7	SX VIAJE	7		7		7		7					
8				8	SX	8	CERVINIA	8		8		8		8	CE SX	8	Formigal	8		8		8					
9				9	SX	9	CERVINIA	9		9		9		9	CE SX	9	Formigal	9		9		9					
10				10	SX VIAJE	10	CERVINIA	10		10		10		10				10		10		10					
11				11		11		11		11		11		11				11		11		11					
12				12		12		12		12		12		12				12		12		12					
13				13		13		13		13		13		13				13		13		13					
14				14		14		14		14		14		14				14		14		14					
15				15		15		15		15		15		15				15		15		15					
16				16		16		16		16		16		16				16		16		16					
17				17		17		17		17		17		17				17		17		17					
18				18		18		18		18		18		18				18		18		18					
19				19		19		19		19		19		19				19		19		19					
20				20		20		20		20		20		20				20		20		20					
21				21		21		21		21		21		21				21		21		21					
22				22		22		22		22		22		22				22		22		22					
23				23		23		23		23		23		23				23		23		23					
24				24		24		24		24		24		24				24		24		24					
25				25		25		25		25		25		25				25		25		25					
26				26		26		26		26		26		26				26		26		26					
27				27		27		27		27		27		27				27		27		27					
28				28		28		28		28		28		28				28		28		28					
29				29		29		29		29		29		29				29		29		29					
30				30		30		30		30		30		30				30		30		30					

La Federación Andaluza de Deportes de Invierno, con el apoyo de la Junta de Andalucía destina 25.000€ para los dos grupos de Seguimiento.

Solicitamos a Cetursa Sierra Nevada su colaboración en los siguientes apartados:

- 1. 15 forfaits de temporada para los deportistas (incluidos en Anexo I)**
- 2. Cesión de pistas de entrenamiento especiales (anexo VII)**
- 3. Aportación Económica para alojamientos, almuerzos y apoyos especiales en docencia, psicólogo y preparación física. Valorado en 12.000€**

En Granada a 3 de diciembre de 2019

Carlos Santandreu del Carpio
Presidente FADI

Federación Andaluza de Deportes de Invierno

C / Carmen de Burgos 14 18008 GRANADA - Tlf: 958 52 12 45 Fax: 958 53 57 67