

Asunto: Convocatoria Jornadas de Tecnificación.

Remite: Dirección Técnica FEXO.

JORNADAS DE TECNIFICACIÓN 2021 MODALIDADES O-PIE Y RAID DE AVETURA

1. CONVOCATORIA JORNADAS DE TECNIFICACIÓN.

1. Se convoca los días 13 y 14 de marzo a los/as deportistas de las selecciones de las modalidades de O-Pie y Raid de Aventura para celebrar la primera Jornada de Tecnificación del año 2021.
2. **Es de suma importancia la asistencia de los/as deportistas seleccionados/as y la confirmación de su asistencia antes del miércoles 10 de marzo.**
3. Se ampliará el número de plazas, en función a la demanda existente, por lo se solicita a los clubes que realicen sus propuestas para convocar al resto de deportistas.
4. En esta ocasión las actividades programadas se desarrollarán de forma conjunta, compartiendo entrenamientos los dos grupos de tecnificación.
5. El grupo de O-Pie centrará sus entrenos en la carrera a pie, entrenamientos multitécnicos, charlas y feedback de trabajo realizado.
6. El grupo de Raid de Aventura realizará entrenamientos de las tres modalidades esenciales (Kayak, BTT y Trekking + Cuerdas). Esta jornada debe servir de preparación para el CERA 2021 que se celebrará en mayo en Galicia.

2. CONDICIONES GENERALES DE PARTICIPACIÓN

Estas primeras jornadas serán gratuitas (alojamiento y manutención) para el/la participante, salvo el desplazamiento de ida que debe ser por medios propios.

El viaje de vuelta se hará en los autobuses JUDEX de sus entidades tras la competición del domingo.

3. SOLICITUDES PARTICIPACIÓN

Las solicitudes de participación deben enviarse a tecnificacion@fexo.org o contactar con los Directores Técnicos de O-pie (Daniel Portal Gordillo) o de Raid de Aventura (Francisco García Hidalgo).

4. DÍA Y LUGAR

La primera concentración comenzará el sábado 13 de marzo en Barcarrota a las 9:00 horas. Los convocados/as deben estar **en la sede de la Federación Extremeña de Orientación a las 9:00 horas**, (está junto al sitio donde dormiremos el sábado).

→ **Acceder a ubicación:** Calle Monte, 31, 06160 Barcarrota, Badajoz.

5. PROGRAMA CONJUNTO

SÁBADO, DÍA 13 DE MARZO	
09h00	RECEPCIÓN, REPARTO DE HABITACIONES Y PREPARACIÓN PARA DÍA DE ENTRENOS.
10h00	ENTRENAMIENTO 1 – PANTANO. (NOS LLEVAMOS UNA PEQUEÑA MOCHILA CON ROPA DE ABRIGO, AGUA Y ALGO DE COMIDA PARA PASAR LA MAÑANA ENTERA EN EL CAMPO).
11h30	PEQUEÑO DESCANSO.
12h30	(ESPERAMOS GRUPO DE RAID Y YA HACEMOS TODO EN CONJUNTO).
12h00	ENTRENAMIENTO 2 – PANTANO.
13h30	COMENTARIOS TÉCNICOS RECORRIDOS.
14h00	COMIDA PICNIC Y DESCANSO.
16h00	KAYAK, ORIENTACIÓN Y CUERDAS.
18h30	ENTRENAMIENTO NOCTURNO URBANO.
20h30	DUCHA Y PASEO POR EL PUEBLO.
21h30	CENA.
DOMINGO, 14 DE MARZO	
08h00	DESAYUNO.
09h00	TRASLADO A LA ZONA DE COMPETICIÓN 2º PRUEBA JUDEX – LEXTOR CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE MEDIA DISTANCIA.

6. SELECCIÓN O-PIE

→ **CATEGORÍA INFANTIL – CADETE – SUB 17**

Requisitos

Para acceder al grupo de tecnificación hace falta cumplir unas normas y criterios básicos:

- Querer estar en el grupo.
- Estar en posesión de la licencia nacional.

- Para la primera concentración de tecnificación podrán tener acceso los que cumplan los siguientes requisitos:
 - Clasificación directa: estar entre los 5 primeros del ranking JUDEX extremeño con las pruebas disputadas hasta el momento de las categorías infantil, cadete y juvenil de primer año (sub-17).
 - Decisión técnica: aparte de esas plazas se podrá convocar otras por decisión técnica de cada una de las categorías.
 - Los técnicos de los clubes pueden hacer propuestas de deportistas que no aparezcan en la convocatoria y serán valoradas por el seleccionador.
- Para la segunda concentración y sucesivas:
 - Clasificación directa: estar entre los 4 primeros del ranking JUDEX extremeño con las pruebas disputadas hasta el momento.
 - Decisión técnica: aparte de esas plazas se convocará otras por decisión técnica de cada una de las categorías.
- Normalmente el viaje de ida a las concentraciones corre a cargo de los alumn@s, el de vuelta del mismo modo, aunque en principio todas las concentraciones están puestas de modo que la vuelta la pueden hacer en el autobús JUDEX, pues coinciden la mayoría con una prueba JUDEX-lextor.

Los criterios de selección **para formar parte de la selección autonómica "CESA"** son:

- Formar parte del grupo de tecnificación y cumplir todas las normas y criterios básicos.
- Sumatorio de todas las pruebas JUDEX celebradas en 2021, menos el peor resultado. (tiempo ganador x 100/ tiempo de otro corred@r).
- Participación CEE0 18 (+2,5 puntos).
- Participación CEE0 19 (+2,5 puntos).
- Participación en liga nacional 2021 o pie hasta el día de la publicación de la selección (+1,5 punto por cada carrera individual disputada).
- Participación en las concentraciones de tecnificación: +5 puntos cada concentración.

Material necesario O-Pie

1. El alojamiento y manutención corre a cargo de la FEXO en esta primera jornada.
2. Llevar individualmente algo de comida ligera para los descansos entre entrenamientos: fruta, barritas...
3. Ropa de entrenamiento y recambio. Toalla y material de aseo.
4. Brújula, Bolígrafo, Sportident, frontal.
5. Mascarillas suficientes para pasar el fin de semana y bote de gel hidroalcoholico.

Convocados/as O-PIE

- Confirmar asistencia antes del miércoles 10 de marzo, mediante inscripción por SICO. (Sólo convocados/as).

	POSICIÓN RANKING	CATEGORIA	NOMBRE			CLUB
1	1	Infantil Femenino	Raquel	Merchan	Rodriguez	ITACA
2	2	Infantil Femenino	Noa	García	Guerrero	ITACA
3	3	Infantil Femenino	Elena	Gago	Macias	Codan Extremadura
4	4	Infantil Femenino	Carmen	Santos	Domingo	SIN RUMBO CORIA
5	5	Infantil Femenino	Maria	Millan	Gonzalez	ITACA
6	DT	Infantil Femenino	Laura	Merino	Delgado	ITACA
7	DT	Infantil Femenino	Paula	Gonzalo	Pulido	SIN RUMBO CORIA
8	1	Infantil Masculino	Abel	Merchan	García	ITACA
9	2	Infantil Masculino	Alvaro	Corbacho	Vera	ITACA
10	3	Infantil Masculino	Juan Jose	Garcia	Matamoros	ITACA
11	4	Infantil Masculino	Adrian	Purdea	Robles	ITACA
12	5	Infantil Masculino	Fernando	Muñoz	Perez	Codan Extremadura
13	DT	Infantil Masculino	Alvaro	Gonzalez	Pavon	ITACA
14	DT	Infantil Masculino	Jose Angel	Piñeiro	Toro	Base Don Benito
15	1	Cadete Femenino	Candela	Naranjo	Ruiz	ITACA
16	2	Cadete Femenino	Coral	Obreo	Chavero	ITACA
17	3	Cadete Femenino	June	García	Rodriguez	ITACA
18	4	Cadete Femenino	Maria Piedad	Gomato	Alvarez	ITACA
19	5	Cadete Femenino	Elena	Piñero	Ramos	ITACA
20	DT	Cadete Femenino	Laura	Doncel	Rodriguez	ITACA
21	DT	Cadete Femenino	Nadia	Rodriguez	Muñoz	Codan Extremadura
22	DT	Cadete Femenino	Paula	Gutierrez	Collazos	SIN RUMBO CORIA
23	DT	Cadete Femenino	Irene	Rico	Meneses	ITACA
24	1	Cadete Masculino	Mario	Santos	García	Romans Raiders
25	2	Cadete Masculino	Juan Pedro	Fernandez	Moruno	Codan Extremadura
26	3	Cadete Masculino	Ricardo	Marcelo	Pereira	ITACA
27	4	Cadete Masculino	Angel	Santos	García	Romans Raiders
28	5	Cadete Masculino	Javier	Donarie	Sanchez	ITACA
29	DT	Cadete Masculino	Felix	Trejo	Vaquero	ITACA
30	DT	Cadete Masculino	Hector	Moreiro	Delgado	Codan Extremadura
31	DT	Cadete Masculino	Antonio	Obreo	Montero	ITACA
32	2	SUB 17 Femenino	Carolina	Sanchez	Galan	Codan Extremadura
33	3	SUB 17 Femenino	Natalia	Benito	Muñoz	Codan Extremadura
34	1	SUB 17 Masculino	Francisco	Cortes	Martinez	ITACA
35	2	SUB 17 Masculino	Mario	Ruiz	Millan	Romans Raiders
36	4	SUB 17 Masculino	Javier	García	Gomez	Alcor Extremadura
37	DT	SUB 17 Masculino	Sergio	Santos	Domingo	SINRUMBO CORIA

7. SELECCIÓN RAID DE AVENTURA

→ CATEGORÍA JUVENIL. Deportistas que cumplan entre 15 y 18 años en el año.

Requisitos

Para acceder al grupo de tecnificación hace falta cumplir unas normas y criterios básicos:

- Querer estar en el grupo.
- Estar en posesión de la licencia nacional.
- Estar comprometidos con la modalidad de Raid.

- Para la primera concentración de tecnificación podrán tener acceso los que cumplan los siguientes requisitos:
 - Clasificación directa: Deportistas seleccionados que representaron a Extremadura en el CERA 2020.
 - Deportistas propuestos por su club, hasta llegar a 15 deportistas en total de ambos géneros hasta completar equipos mixtos.
 - Decisión técnica.

- Para la segunda concentración y sucesivas:
 - Clasificación directa: estar entre los 4 primeros equipos del ranking LEXRA con las pruebas disputadas hasta el momento.
 - Decisión técnica: Aparte de esas plazas se podrán convocar otras por decisión técnica.

Los criterios de selección **para formar parte de la selección autonómica "CERA"** son:

- Formar parte del grupo de tecnificación y cumplir todas las normas y criterios básicos.
- Ser el equipo campeón o subcampeón de la LEXRA 2021.
- Decisión técnica.

Material necesario Raid de Aventura

1. El alojamiento y manutención corre a cargo de la FEXO en esta primera jornada.
2. Llevar individualmente algo de comida ligera para los descansos entre entrenamientos: fruta, barritas...
3. Ropa de entrenamiento y recambio. Toalla y material de aseo.
4. Brújula, Bolígrafo, SportIdent, frontal.
5. Teléfono móvil Android con APP descargada GPS Orienteering.
6. Funda estanca o bolsa.
7. Mochila de hidratación.
8. Bicicleta de montaña, casco y kit de reparación.
9. Mascarillas suficientes para pasar el fin de semana y bote de gel hidroalcohólico.

Convocados/as Raid de Aventura

1. Juan Antonio Sanchez Álvarez. Club Alcor Orientación.
2. Javier Cidoncha Mendo. Club Itaca Aventura.
3. Elisa Peñas Duche. Club Codan Extremadura.
4. Fran cortes Martinez. Club Itaca Aventura.
5. Alfonso Obreo Montero. Club Itaca Aventura.
6. Laura Doncel Rodriguez. Club Itaca Extremadura.

FEXO | Marzo 2021
Dirección Técnica FEXO