



Federación Extremeña de Tiro con Arco

## JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS A LA TECNIFICACIÓN EN EXTREMADURA

CNTD Ciudad Deportiva de Cáceres

Av. El Brocense s/n .□ Cáceres .□ CP. 10002

Correo electrónico: [info@fexta.es](mailto:info@fexta.es) .□ Web: [ww.fexta.es](http://ww.fexta.es)

Nº CONV: 1

Fecha: 06-11-21

Página 1

La Federación Extremeña de Tiro con Arco os convoca a una “JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS A LA TECNIFICACIÓN EN EXTREMADURA”, de acuerdo a las siguientes bases:

### 1. FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

La Jornada se celebrará el día 6 de noviembre de 2021, en la Ciudad Deportiva de Cáceres. La instalación donde los alumnos del centro llevan a cabo sus entrenamientos.

### 2. INSCRIPCIONES

2.1. Podrán solicitar su inscripción todos los arqueros, técnicos y jueces, que posean licencia federativa en vigor tramitada por la Federación Extremeña de Tiro con Arco.

2.2. Las inscripciones se realizarán en el correo de la FEXTA ([info@fexta.es](mailto:info@fexta.es))

2.3. Aquellos alumnos del último curso de monitores que no hayan terminado la parte de prácticas tendrán opción de hacer la prueba ese mismo día.

### 3. PLAZO DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción quedará abierto desde el envío de esta convocatoria y publicación en la WEB y se cerrará el **miércoles 3 de noviembre a las 20:00 h.**

### 4. NÚMERO DE PARTICIPANTES

4.1. En principio se dispone de un total máximo de 50 plazas.

. El orden de inscripción será el de llegada a la FEXTA, hasta ocupar el total de las plazas disponibles.

**IMPORTANTE:** La participación en esta jornada implica la aceptación por parte de los asistentes de que su puedan ser publicados por la FEXTA en cualquier medio de difusión.



Federación Extremeña de Tiro con Arco

## JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS A LA TECNIFICACIÓN EN EXTREMADURA

CNTD Ciudad Deportiva de Cáceres

Av. El Brocense s/n .□ Cáceres .□ CP. 10002

Correo electrónico: info@fexta.es .□ Web: ww.fexta.es

Nº CONV: 1

Fecha: 06-11-21

Página 1

### 5. POSIBILIDAD DE COMER EN LA CAFETERÍA DE LA CIUDAD DEPORTIVA

El precio será alrededor de los 10-12€, lo cuál acordaremos con la cafetería una vez el plazo de inscripción haya finalizado y os concretaremos el importe exacto. Dicho importe se abonará en la propia cafetería o en la galería, y os haremos entrega del ticket para canjear en el restaurante.

**IMPORTANTE: No será tenida en cuenta ninguna inscripción que no sea a través del correo electrónico, y esté cumplimentado con estos datos:**

- **Nombre y Apellidos**
- **Número de licencia en vigor**
- **Correo electrónico**
- **Indicar si solicita comida y si viene con algún acompañante que también solicite comida.**

### 6. HORARIO:

09:30 – Recepción de participantes

10:00 – Presentación del Centro de Tecnificación de Cáceres:

- Funcionamiento
- Deportistas

10:30 – Reunión de técnicos y entrenadores.

10:30 – Calentamiento y ejercicios guiados por los deportistas del Centro de Tecnificación.

12:00 – Trabajo técnico con los deportistas. Prácticas para los alumnos del curso de monitores Fexta 2020.

14:00 – Comida

16:00 – Trabajo físico. Importancia de este en deportistas jóvenes:

- Trabajo físico con el arco
- Trabajo físico sin el arco