



# FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TIRO CON ARCO

## FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TIRO CON ARCO

CIRCULAR Nº 05-2023-2024:

Fecha:18/10/2023

La **Federación Extremeña de Tiro con Arco** en su afán de apoyar a la formación de sus deportistas y técnicos, presenta el **Plan de Tecnificación FEXTA 2023-24**.

### 1. OBJETIVO:

Apoyar a los deportistas extremeños y a sus técnicos a establecer los objetivos de la temporada, planificar los entrenamientos técnicos y físicos, regulación de material, así como asistir a entrenamientos personalizados buscando la mejora de todos estos aspectos en nuestros deportistas.

### 2. DESTINATARIOS:

Todos los deportistas con licencia expedida por esta Federación y sus técnicos, siempre que estos tengan su licencia expedida por la FEXTA o la RFETA y esté en vigor en la temporada 23/24.

### 3. PLAN DE TECNIFICACIÓN:

#### 3.1. Establecimiento de objetivos:

Entrevista personalizada con el deportista y su técnico (si lo tiene) para establecer los objetivos de la temporada, tanto de realización como de resultados, para sentar las bases de la planificación de la temporada. Estos objetivos serán objeto de seguimiento y evaluación periódica para estar siempre actualizados.

#### 3.2. Entrenamientos:

Los deportistas, asistidos por sus técnicos, pueden optar por una (1) de las tres (3) opciones que se detallan a continuación:

- Opción 1: Asistencia a 1 sesión de entrenamiento técnico semanal (jueves o sábados)
- Opción 2: Asistencia a 2 sesiones de entrenamiento técnico semanales (martes, jueves o sábados)
- Opción 3: Asistencia a 3 sesiones de entrenamiento técnico semanales (martes, jueves y sábados)

Se establecerán sesiones de preparación y regulación de material, siempre a decisión de los técnicos del Plan. Para poder asistir a dichas sesiones hay que estar adscrito a alguna de las opciones de entrenamiento descritas anteriormente.

### 3.3. Lugar de entrenamiento:

Los entrenamientos se realizarán en las instalaciones del Centro de Tecnificación sito en la Ciudad Deportiva de Cáceres (Avda. El Brocense, s/n – 10002 – Cáceres)

### 3.4. Equipo técnico:

- Pedro Miguel Fernández Sánchez. Entrenador de Tiro con Arco Nivel 2. Responsable del Plan de Tecnificación.
- Alejandro Rodríguez Arévalo. Monitor de Tiro con Arco Nivel 1. Entrenador asistente y preparador físico.
- Cayetano Martínez. Monitor de Tiro con Arco Nivel 1. Entrenador asistente y especialista en material.
- Fátima Agudo García. Monitor de Tiro con Arco Nivel 1. Entrenador asistente.
- Pedro Antonio Fernández Mateo. Monitor de Tiro con Arco Nivel 1. Entrenador asistente.

## 4. REQUISITOS:

Los deportistas interesados se comprometen a participar en la tecnificación un periodo mínimo de 3 meses, aunque se recomienda que el periodo se establezca en la entrevista personal inicial. La fecha de inicio es el 2 de noviembre. La inscripción puede hacerse en los correos [competiciones@fexta.es](mailto:competiciones@fexta.es) o [fexta@fexta.es](mailto:fexta@fexta.es). El número de plazas disponibles para deportistas es de 10. Si hubiese más deportistas interesados, se establecerá una lista de espera para acceder al Plan. Si no se llega al máximo, los deportistas podrán solicitar su incorporación en cualquier momento.

## 5. CUOTAS:

Se establecen cuotas mensuales que dependerán de la opción elegida por el deportista:

- Opción 1: 25€/mes
- Opción 2: 40€/mes
- Opción 3: 50€/mes

Los técnicos que deseen acompañar a sus deportistas sólo podrán hacerlo en la sesión de los jueves o sábados, y la cuota única establecida para ellos será de 15€/mes.

Si algún técnico extremeño quiere asistir a las sesiones de entrenamiento y no tiene a ningún deportista adscrito al Plan, podrá hacerlo en las sesiones de los jueves o sábados y su cuota será de 25€/mes.

**IMPORTANTE:** La Federación Extremeña de Tiro con Arco no correrá con ningún gasto de desplazamiento de los deportistas y/o técnicos a los entrenamientos ni cubrirá ningún gasto de los deportistas adscritos cuando estos compitan en los Campeonatos de España

Pedro Miguel Fernández Sánchez

Director Técnico Fed. Extremeña de Tiro con Arco