



I Concentración Petextri 2022

Estimados clubes,

Os hacemos llegar la convocatoria de la “I Concentración Petextri 2022”, que desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (Petextri) pretendemos llevar a cabo durante el fin de semana del 21-23 de enero en las instalaciones del Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”

LUGAR: Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”, Cáceres.

DÍAS: 21, 22 y 23 de enero.

OBJETIVOS DE LA CONCENTRACIÓN:

- ❖ Conocer y convivir con triatletas nacidos en 2008/09 que durante la temporada 2021 pertenecieron a la categoría infantil, siendo algunos cadetes de primer año para la temporada 2022.
- ❖ Valorar y entrenar la condición física de los deportistas de estas categorías y seguir elaborando perfiles de trabajo en un futuro con los triatletas de esta categoría.
- ❖ Trabajar aspectos técnicos de los tres segmentos (natación, ciclismo y carrera a pie), así como el trabajo de fuerza y las transiciones.
- ❖ Conocer el Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”
- ❖ Motivar a los triatletas a seguir entrenando y poder tecnificarlos en el CTD en próximas temporadas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- ❖ Se encuentran seleccionados un total de 14 deportistas (8 chicos y 6 chicas).
- ❖ Los criterios elegidos han sido tanto el seguimiento anual dentro de las competiciones Judex Menores con su rendimiento en cada prueba como en el ranking final así como el rendimiento y los resultados obtenidos en los diferentes “Training Days” organizados por la Fextri durante la temporada 2021.



DEPORTISTAS SELECCIONADOS

NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
CRİADO MATAS, IGNACIO	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
CASTRO SANCHEZ, DANIEL	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
CASTRO SANCHEZ, LUCIA	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
ACEDO GARCIA, CRISTINA	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
DIAZ MORCILLO, CLAUDIA	INFANTIL	TRIATLON DON BENITO
GÓMEZ GÓMEZ, ALBA	INFANTIL	TRIATLON DON BENITO
PINILLA LAVADO, CELIA	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
RODRIGUEZ CORCHERO, DANIEL	INFANTIL	ARTE FÍSICO
PARRAS MORCILLO, DAMIÁN	INFANTIL	TRIATLON DON BENITO
CUMPLIDO GUERRERO, PEDRO LUIS	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
ALÍAS FERNÁNDEZ, CARLOS	INFANTIL	CAPEX TRIATLON
GUTIERREZ TIZÓN, DIEGO	INFANTIL	C.N. CACERES LOS DELFINES
AGUILÁR JURADO, PEDRO	INFANTIL	A.D. TRIATLÓN PACENSE
BURGUILLOS SÁNCHEZ, MARTA	INFANTIL	CAPEX TRIATLON



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

VIERNES 21 DE ENERO:

- TARDE:
 - ❖ 18:30h: Recepción de deportistas.
 - ❖ 19:30h - 20:15h: Gimnasio (Movilidad)
 - ❖ 20:15h - 21:00h: Carrera a pie (Técnica de carrera)
 - ❖ 21:00h: Cena

SÁBADO 22 DE ENERO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:30h: Desayuno
 - ❖ 9:30h - 12:00h: Ciclismo (Ruta técnica por la montaña)
 - ❖ 12:00h - 13:00h: Carrera a pie (Multitransiciones)
 - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
 - ❖ 16:00h - 18:00h: Natación.
 - ❖ 18:30h - 20:00h: Gimnasio (Círculo de fuerza)
 - ❖ 21:00h: Cena.
 - ❖ 21:45h – 23:00h: Paseo por Cáceres.

DOMINGO 23 DE ENERO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:30h: Desayuno.
 - ❖ 9:00h-11:00h: Natación
 - ❖ 11:30h – 13:30h: Ciclismo (Ruta por la Sierrilla y final en pista de Pump Track)
 - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
 - ❖ 16:00H: Recogida de deportistas.

DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal FEXTRI en las instalaciones del Anillo.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El servicio de alojamiento y manutención corre a cargo de la federación.

MATERIAL NECESARIO

Todo lo necesario para el entrenamiento:

- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador.
- ❖ Gomas tipo "theraband" (para calentamiento natación)
- ❖ Tabla, pull, tuba y aletas.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Zapatillas de correr.
- ❖ Ropa de atletismo.
- ❖ Ropa de ciclismo. (Maillot, culotte, casco, gafas, guantes, etc)
- ❖ Bicicleta de montaña (btt) ***se ruega que se haga una revisión previa para evitar en la medida de lo posible cualquier tipo de avería que retrase la actividad.**
- ❖ Material para posibles reparaciones de la bicicleta (desmontadores, cámara, bomba, etc)

Material que debe aportar el triatleta

REQUISITOS

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón.**
- ❖ Rellenar la autorización y confirmar la asistencia **antes del martes 18 de enero a las 14:00h.**
- ❖ Enviar la autorización al correo de la dirección técnica. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los deportistas (alergias, enfermedades, etc.).

TÉCNICOS

- ❖ Víctor Manuel Zapata Carrillo (Director Técnico Fextri)

*los técnicos de los clubes con deportistas convocados podrán asistir a la concentración avisando previamente.

Los triatletas serán filmados con una cámara digital y se realizarán fotos durante la concentración.

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con:
Tfno.: 607 646 507 | Mail: [direccióntécnica@triatlonextremadura.com](mailto:direcciontecnica@triatlonextremadura.com)

Federación Extremeña de Triatlón



I CONCENTRACIÓN PETEXTRI 2022

DATOS DEL TRIATLETA

NOMBRE Y APELLIDOS:			DNI:	
---------------------	--	--	------	--

FECHA NACIMIENTO:		CATEGORIA:		
-------------------	--	------------	--	--

TLFN DE CONTACTO:		CLUB:		
-------------------	--	-------	--	--

CORREO ELECTRONICO:				
---------------------	--	--	--	--

DATOS ENTRENADOR (En caso de no tenerlo, dejar en blanco)

NOMBRE Y APELLIDOS:			DNI:	
---------------------	--	--	------	--

CLUB:		TLFN DE CONTACTO:		
-------	--	-------------------	--	--

CORREO ELECTRONICO:				
---------------------	--	--	--	--

AUTORIZACIÓN

Yo D. en Calidad de Padre/Madre/Tutor Legal del deportista autorizo a participar en la próxima concentración del programa PETEXTRI a celebrar en la Ciudad Deportiva de Cáceres desde **el viernes 21 de enero hasta el domingo 23 de enero de 2022**, comenzando la convocatoria a las 18:30 horas del viernes 21 de enero en las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Cáceres y finalizando a las 16:00h del domingo 23 de enero.

Autorizo a la FEXTRI a realizar grabaciones subacuáticas en la sesión de natación.

Lo que firmo en el de del 2022

Fdo.....