



Projecte Esportiu Grups de Tecnificació

Objectius

L'objectiu es crear un grup de treball per donar l'oportunitat als nostres esportistes mes joves a poder desenvolupar els seus coneixements tècnics i el se nivell físic per ser un referent del nostre esport.

El projecta es a 2 anys vista, 2023 i 2024

Per accedir als grups de tecnificació es faran unes proves especificques per avaluar els millors esportistes.

Sempre que sigui possible, es mantindrà la igualtat de gènere.

Grups de tecnificació:

Escalada de Competició

Projecte Grup de tecnificació d'escalada FBME 2023-2024

Aquest projecte va dirigit a joves amb edats compreses entre els 12 i 25 anys que estiguin interessats amb el món de l'escalada de competició i pretén ser una eina per potenciar les habilitats i augmentar les capacitats d'aquests dins el món de la competició. Per poder entrar a aquest grup es va fer un procés de selecció on es va valorar el nivell físic-tècnic i actituds dels aspirants. Aquest grup de tecnificació treballarà durant la temporada 2023-2024 a través d'entrenaments específics i concentracions a on es cercarà la millora d'aspectes físics i psicològics per poder augmentar el seu rendiment en les competicions.

Després del procés de selecció el grup de tecnificació ha quedat dividit en tres parts, una de les parts son els aspirants que han superat les probes (tenen dret a totes les trobades), una altra son els aspirants que no les han superat (aquests queden en reserva i domes poden anar a les trobades de Mallorca i a les de fora podrien anar amb un copago) i la darrera els que viuen fora de Mallorca (els quals se lis farà un seguiment a traves de videoconferències i poden venir a les trobades de fora).



**LLISTAT DE SELECCIONATS PER EL GRUP DE TECNIFICACIÓ
CATEGORIA SUB 14**

Martina Vert
Pol Moya
Daniel Mendaña

CATEGORIA SUB 16

Maria Ayala
Guillermo Lares

CATEGORIA SUB 18

Martí Mulet
Sancho García
Alex Escobar
Xisco Vives

CATEGORIA SUB 20/ABSOLUTA

Blanca Riera
Samara Ferragut
Gerard Falcó
Marc Alarcón

RESERVA

Mariona Mascaró
Mateu Rebas
Adrian Mayoral
Rafel Rotger
Jaume Borrás
Rafel Ballester

SEGUIMENT

Marina Revert
Lluc Ginard
Hector Hernandez
Eric Liu
Bernat Pascual



Les trobades es faran un cop al mes, la proposta de calendari es la següent:

1. 28 Gener, procés de selecció (esRocodrom Inca, Mallorca).
2. 18 Febrer, entrenament específic de bloc + trobada psicòleg esportiu (esRocodrom Inca, Mallorca).
3. 18 Març, entrenament específic de bloc i velocitat (Sharma Gavà, Barcelona).
4. 22 Abril, entrenament específic de bloc (Rocòdrom esCau o Indoorwall, Mallorca).
5. 27 Maig, entrenament agilitat + trobada psicòleg esportiu (esRocodrom Inca, Mallorca).
6. 17 Juny, entrenament específic dificultat (Sharma Gavà, Barcelona).
7. 26 Agost, entrenament específic dificultat (Sharma Gavà, Barcelona).
8. 16 Setembre, entrenament específic de bloc i dificultat + trobada psicòleg esportiu (esRocodrom Inca, Mallorca).
9. 21 Octubre, entrenament específic dificultat (rocòdrom Santa Eugenia, Mallorca).
10. 25 Novembre, entrenament de descarrega (rocòdrom esCau o Indoorwall, Mallorca).
11. 16 desembre, trobada per avaluar la temporada.

Responsable i director Joan Navarro



Alpinisme

Grup de tecnificació d'alpinisme FBME 2023-2024

El grup de tecnificació d'alpinisme FBME pretén ser una plataforma per fomentar la millora de les habilitats per a la practica de l'alpinisme de dificultat. Després de dur a terme el procés selectiu a on s'ha valorat el nivell físic-tècnic dels aspirants, els candidats seleccionats són els següents:

Anguera Díaz, Guillermo
Dietrich Trias, Lluís
Garcia Salar, Gian Marcos
Lorente Capellà, Miguel Àngel
Oliver Bonnín, Núria
Rotger Saletas, Pau

Calendari

- Gener
Proves de Selecció del grup de tecnificació
2dies
Mallorca
- Febrer
Escalada en roca autoprotecció i artificial
2 dies
Mallorca
- Març
Interpretació de mapes, orientació i altres tecnologies
2 dies
Mallorca
- Abril
Concentració activitats en terreny nevat i alta muntanya
5 dies
Pirineu
- Maig
Escalada en roca autoprotecció i artificial
2 dies
Mallorca
- Juny
Progressió de crestes
5 dies
Pirineu



- Octubre
Escalada en roca autoprotecció i artificial
2 dies
Mallorca
- Desembre
Escalada en gel, progressió en glaciars, nivologia i auto rescat
5 dies
Pirineu

Responsable i directors Cati Llado i Tomeu Rubi

Barranquisme

Grup de tecnificació de Barranquisme FBME 2023-2024

El grup de tecnificació de Barranquisme FBME pretén ser una plataforma per fomentar la millora de les habilitats per a la pràctica del barranquisme. Per al procés selectiu a on es valorarà el nivell físic-tècnic dels aspirants, es triaran fins a 10 joves (meitat al·lotes i meitat al·lots, sempre que es compleixin els mínims) d'entre 10 i 16 anys per i 6 joves (meitat al·lotes i meitat al·lots, sempre que es compleixin els mínims) d'entre 17 i 25 anys per formar part durant el bienni 2023-2024 del grup de tecnificació en barranquisme.

Una vegada rebuts els currículums esportius dels/les joves aspirants, els candidats pre-seleccionats per a dur a terme les proves de selecció són els següents:

GRUP TRAMUNTANA 17 a 25 anys

- 1.- Francesc Gallego i Simonet.
- 2.- Martí Turrión Más.
- 3.- Aina Fanals Ramis.
- 4.- Jaume Vich Juan.
- 6.- Dídac Nicolau Grubel.

GRUP FERRERETS 10 a 16 anys

- 1.- Joan Beltran Amoedo
- 2.- Telma Nieto Caravaca
- 3.- Marc Nieto Caravaca
- 4.- Pablo Martinez Riera
- 5.- Julia Mira Ramis
- 6.- Luis Aviles Cebrian
- 7.- María Munar Isern



CALENDARI GRUP TRAMUNTANA (17-25 ANYS)

- Gener:
Procés de selecció. Reunió informativa (dimecres 25 de gener de 2023).

- Febrer
Pràctica a paret:
Progressió sense corda.
8 imperdible
Rapelar (clàssic, vertaco, autoassegurat, dinàmic...)
Desembragables
Nusos de capçalera.
Bloqueig de descensor.

- Març
Recordatori maniobres.
Unió de cordes.
Ascens per corda fixa amb mitjans de fortuna.
Passatge de nus.

- Abril
Recordatori maniobres.
Ràpel guiat a un punt fixe i al cos. Amb nus dinàmic i amb vuit.
Passabloc.
Dinàmics encadenats.

- Maig
Recordatori de maniobres.
Desviadors: artificials i naturals.
Fraccionaments.
Passamans fixes i recuperables.

- Juny
Recordatori de maniobres
Dufour.
Desmultiplicacions $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{5}$ i $\frac{1}{7}$.
Balanci espanyol.

- Juliol
Recordatori de maniobres.
Tall de corda a capçalera i al cos.
Primers auxilis.

- Agost
Sortida Península Ibèrica. (5 dies).



- Setembre
Recordatori de maniobres.
Aigües vives.
Instal·lacions (expansius i químics).
- Octubre
Recordatori de maniobres.
Rescat amb corda auxiliar.
Passatge de nus per capçalera.
- Novembre
Recordatori de maniobres.
Grans verticals.
- Desembre
Sortida Europa (5 dies)

CALENDARI GRUP FERRERETS (10-16 ANYS)

- Gener:
Procés de selecció. Reunió informativa (dilluns 23 de gener de 2023).
- Març
Dia 11 Participació Jornada Torrents de la Dona (Torrent des Cable)
Dia 24 Jornada a Na Morisca. Recordatori maniobres. Nusos basics
- Abril
Dia 14 Recordatori maniobres . Progressió per corda fitxa
- Maig
Dia 12 Recordatori maniobres. Primers auxilis
Dia 13 Descens torrent des Lli
- Juny
Dia 9 Recordatori maniobres. Pasamans
Dia 10 Participació competició Barrancs
- Juliol
Recordatori maniobres. Desembragables
Torrent de Son Gallard
Torrent de Ses Olibes
Escalada en roca
- Agost
Recordatori maniobres

