REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA

CONCENTRACIÓN PFCAR
SABLE

4 al 6 de JULIO 2025

La Real Federación española de esgrima en colaboración con la Federación valenciana de esgrima organizan la concentración del programa de formación continua de alto rendimiento en el arma del sable, tanto masculino como femenino, desde categoría senior hasta menores de 13 años.

La extraordinaria colaboración de la Federación Valenciana en la cesión de uso de la sala de esgrima y del pabellón adyacente hace posible que esta concentración pueda contar con alrededor de 24 pistas para el desarrollo de asaltos y actividades de esgrima, así como otras actividades que se realizarán en el complejo deportivo de Benimaclet.

Esperamos que sea una concentración que pueda cubrir los objetivos de formación de entrenadores, promoción del arma del sable en todo el territorio nacional y el entrenamiento en tecnificación y alto rendimiento de los deportistas.

Contenido

1. Concentración 4
2. Inscripción 5
3. Alojamiento 5
4. Estructura 6

1. Concentración

Se convoca la Concentración PFCAR de sable masculino y femenino julio 2025. Esta concentración está dirigida a las categorías desde M13, M15, M17, M20 y absolutos.
Los objetivos de la concentración son tres principalmente, por un lado, la formación de entrenadores en el desarrollo de líneas de entrenamiento técnico-táctico desde categorías de menores de 13 años hasta alto nivel, por otro lado, la promoción del arma del sable en diferentes enclaves del territorio nacional y por supuesto, el entrenamiento deportivo orientado a la tecnificación y alto rendimiento desde las categorías inferiores hasta los absolutos.

La concentración estará dirigida por **Rafael López Hidalgo** acompañado de entrenadores colaboradores con el PFCAR y se realizará en las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento de Madrid.

POLIDEPORTIVO BENIMACLET
CARRER DE DANIEL BALACIART S/N
BENIMACLET
46020 VALENCIA

RESIDENCIA: COLEGIO MAYOR AUSIAS MARCH
AVENIDA DE CATALUÑA 30
VALENCIA

TIRADORAS SELECCIONADAS

- **Los 35 primeros del ranking absoluto**
- **Los 30 primeros del ranking M20**
- **Los 40 primeros del ranking M17**
- **Categoría M15 participación abierta con licencia nacional**
- **Categoría M13 (1º y 2º año M13) participación libre con licencia nacional**

- **OBJETIVO**:

  - Concentración de las deportistas que participarán en competiciones: Infantil, Cadete, Junior y Senior 2025 para el aumento de las capacidades deportivas y trabajo grupal.
  - Unificación de criterios de competición.
  - Análisis de competición.
  - Realización de preparación física especifica.
  - Realización de trabajo técnico-táctico.
  - Asaltos tácticos.
  - Asaltos por equipos

  HORARIOS:

  - **Viernes 4 de julio de 17 h a 20 h.**
  - **Sábado 5 de julio de 08:30 h a 14 h. y 15:30 h a 20 h.**
  - **Domingo 6 de julio de 08:30 h. a 14 h y 15:30 h a 18:30 h.**

Dependiendo de la planificación, estos horarios podrán ser modificados. En todo caso, si estos cambios influyesen en la llegada, se avisaría con suficiente antelación.
La reserva y pago del alojamiento y alimentación será a cargo de cada deportista.

2. Inscripción

La inscripción y pago se realizará a través de skermo de la siguiente manera:

Edad	Género	Alojamiento	Archivo Skermo
M13	Femenino	SÍ	Concentración PFCAR con alojamiento SABLE
M13	Masculino	SÍ	Concentración PFCAR con alojamiento SABLE
M13	Femenino	NO	Concentración PFCAR sin alojamiento SABLE
M13	Masculino	NO	Concentración PFCAR sin alojamiento SABLE
ABS	Femenino	SÍ	Concentración PFCAR con alojamiento SABLE
ABS	Masculino	SÍ	Concentración PFCAR con alojamiento SABLE
ABS	Femenino	NO	Concentración PFCAR sin alojamiento SABLE
ABS	Masculino	NO	Concentración PFCAR sin alojamiento SABLE

Los costes inscripción a la concentración serán:

- **con alojamiento en la residencia Ausias March 210 euros por tirador/a.**
- **sin alojamiento será de 100 euros por tirador/a.**

Como el resto de inscripciones, se deberá adjuntar el justificante de pago (en caso de realizarlo por transferencia), o realizar el pago con tarjeta o bizum para que la reserva sea gestionada.

3. Alojamiento

El alojamiento se realizará en la residencia Ausias March y se gestionará a través de la organización del PFCAR, por lo que es necesario conocer lo antes posible las solicitudes de alojamiento para poder reservar y que no haya problema de alojamiento.

Cualquier otro alojamiento se debe gestionar particularmente, la organización no se hará responsable del traslado desde ese otro alojamiento a la sala de entrenamiento.

IMPORTANTE REALIZAR LA RESERVA DE ALOJAMIENTO LO ANTES POSIBLE PARA TENER GARANTIZADA LA HABITACIÓN.

4. Estructura

**sujeto a posibles modificaciones por criterios técnicos*

PLAN Y HORARIO ENTRENAMIENTO

PLANIFICACIÓN CONCENTRACION VALENCIA DEL 4 AL 6 DE JULIO DEL 2025

	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
8:00		Desayuno	Desayuno
8:30		Preparación fisica en la playa	Preparación fisica en la playa juegos
9:00		Preparación fisica en la playa	Preparación fisica en la playa juegos
9:30		Preparación fisica en la playa	Preparación fisica en la playa juegos
10:00		Desplazamientos	Desplazamientos
10:30		Desplazamientos	Desplazamientos
11:00		11:00 a 11:15 descanso	11:00 a 11:15 descanso
11:30		Trabajo tecnico-tactico	Asaltos libre con rotacion de 4 minutos.
12:00		Trabajo tecnico-tactico	Asaltos por equipos
12:30		Asaltos a 15 tocados	Asaltos por equipos
13:00		Asaltos a 15 tocados	Asaltos por equipos
13:30		Asaltos a 15 tocados	Asaltos por equipos
14:00		Piscina	Piscina
14:30		Comida	Comida
15:00		Descanso	Descanso
15:30		Analisis de Videos	Competicion por categorias
16:00		Analisis de Videos	Competicion pr categorias
16:30		Trabajo de mecanica	Competicion por categorias
17:00	Recepción de deportistas. Presentacion.	Trabajo de mecanica	Competicion por categorias
17:30	Presentacion equipo tecnico. Pesentacion de objetivos	Asaltos a 15 con variables tacticas	Competicion por categorias
18:00	Trabajo de acndicionamiento fisico general	Asaltos a 15 con variables tacticas	Competicion por categorias
18:30	Trabajo de acndicionamiento fisico general	Asaltos a 15 con variables tacticas	Despedida
19:00	Desplamientos	Asaltos: Poule a 5- 3 y 1 tocado	
19:30	Desplamientos	Asaltos: Poule a 5- 3 y 1 tocado	
20:00	Trabajo tecico-tactico	Asaltos: Poule a 5- 3 y 1 tocado	
20:30	Trabajo tecico-tactico	Asaltos: Poule a 5- 3 y 1 tocado	
21:00	Cena	Cena	