REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA EN COLABORACIÓN CON LA FEDERACION DE ESGRIMA DE CASTILLA Y LEON

CONCENTRACIÓN PFCAR SABLE FEMENINO Y MASCULINO
DICIEMBRE 2026



CENTRO ESPECIALIZADO DE ALTO RENDIMIENTO RIO ESGUEVA

Calle Rector Hipólito Durán s/n.. C.P.: 47011 Valladolid.

Junta de Castilla y León

Contenido

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

1. Concentración

Con motivo de continuar con el desarrollo del Programa de Formación Continua en Alto Rendimiento enfocado en este momento a la preparación de las copas del mundo cadetes, junior y competiciones sub23, que se celebran a partir del mes de enero, la Real Federación Española de Esgrima en colaboración con la Federación de esgrima de Castilla y León y con el apoyo de la Junta de Castilla y León, ha programado para los días 11, 12 y 13 de diciembre, la concentración de tiradores/as de sable que tendrá lugar en el Centro Especializado de Alto Rendimiento de Rio Esgueva en Valladolid.

La selección de tiradores se realizará de acuerdo con los sistemas de selección descritos en el punto 2 de este documento.
Los deportistas pertenecientes al PFCAR se alojarán en la Residencia Rio Esgueva que está dentro del complejo del Centro especializado de Alto Rendimiento.

Los entrenamientos se realizarán por la mañana y por la tarde, los **horarios** elegidos para el desarrollo de las actividades se podrán observar en el **punto 4 de este documento**.

Dependiendo de la planificación, estos horarios podrán ser modificados. En todo caso, si estos cambios influyesen en la llegada, se avisaría con suficiente antelación.

2. Inscripción

Tiradores seleccionados para la concentración:

- 4 plazas sable masculino cadete (4 primeros ranking M17)
- 8 plazas sable masculino junior (8 primeros ranking M20)
- 3 plazas sable masculino sub 23 (3 primeros sub23 ranking senior)

- 4 plazas sable femenino cadete (4 primeras ranking M17)
- 8 plazas sable femenino junior (8 primeras ranking M20)
- 3 plazas sable femenino sub 23 (3 primeras ranking senior)

La fecha para la selección del ranking es a fecha 20 de noviembre.

- 8 primeros del ranking junior a fecha del 20/11/26. Se corre plaza hasta el puesto 16 del ranking junior.
- 3 primeros puestos del ranking sub 23. Se corre plaza hasta completar el cupo de las 3 plazas sub 23.

Los entrenadores responsables de la concentración serán:

- Rafael López Hidalgo
- Miriam Ruiz Carrión

El coste de la inscripción con alojamiento y alimentación para deportistas PFCAR será de 90 euros.

La fecha límite de inscripción será el día 1 de diciembre 2026

La inscripción y el pago se realizará a través de Skermo.

El número de cuenta es el siguiente: **ES69 2100 0600 8602 0268 2414** titular de la Real Federación Española.

Dada la complejidad de organización, se insta a los clubes a realizar las inscripciones lo antes posible reiterando como fecha límite el día 1 de diciembre de 2026.

En el caso de realizar transferencias bancarias, el ***concepto deberá reflejar el número de factura Skermo***

El desplazamiento será por cuenta de los interesados.

3. Alojamiento

Residencia Centro Especializado de Alto Rendimiento Rio Esgueva
c/ Rector Hipólito Durán S/N
CP: 47011 Valladolid



4. Estructura

PLANIFICACIÓN CONCENTRACION VALLADOLID DEL 11,12 y 13 DE DICIEMBRE DEL 2026

	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
8:00		Desayuno	Desayuno
8:30		Preparación física pista de Atletismo	Preparación física pista de Atletismo
9:00		Preparación física pista de Atletismo	Preparación física pista de Atletismo
9:30		Estiramiento y movilidad	Estiramiento y movilidad
10:00		Desplazamientos trabajo por parejas	Desplazamientos
10:30		Poules a 8 tocados	Mecánica
11:00		Poules a 8 tocados	Competición completa
11:30		Tablón E/D	Competición completa
12:00		Tablón E/D	Competición completa
12:30		Tablón E/D	Competición completa
13:00		Piscina	Asalto por equipos mixto
13:30		Piscina	Asalto por equipos mixto
14:00		Comida	Charla táctica
14:30		Descanso	Comida
15:00		Descanso	Despedida
15:30		Análisis de Videos	
16:00		Análisis de Videos	
16:30		Análisis de Videos	
17:00	Recepción de deportistas. Presentación.	Asaltos por equipos	
17:30	Calentamiento general y movilidad	Asaltos por equipos	
18:00	Desplazamientos: trabajo general	Asaltos por equipos	
18:30	Modelos de preparaciones, variación de ritmos.	Asaltos por equipos	
19:00	Acciones centro de pistas	Asaltos por equipos	
19:30	Trabajo tecnico-tactico. Centro pista	Asaltos por equipos	
20:00	Asaltos 5-3-1	Asaltos por equipos	
20:30	Asaltos 5-3-1	Charla táctica	
21:00	Cena	Cena	

Desayuno 7:45
Comida 14:15
Cena 21:15

Objetivos	Técnicos	Tácticos	Físicos
	Desplazamiento centro de pista	2ª intención centro de pista	Aumento de la resistencia aeróbica
	Variabilidad de ritmos centro de pista	Variación en planteamiento técnico táctico	velocidad gestual de pies
	Acción ofensiva media	Roles de equipos	Velocidad explosiva

**sujeto a posibles modificaciones por criterios técnicos*