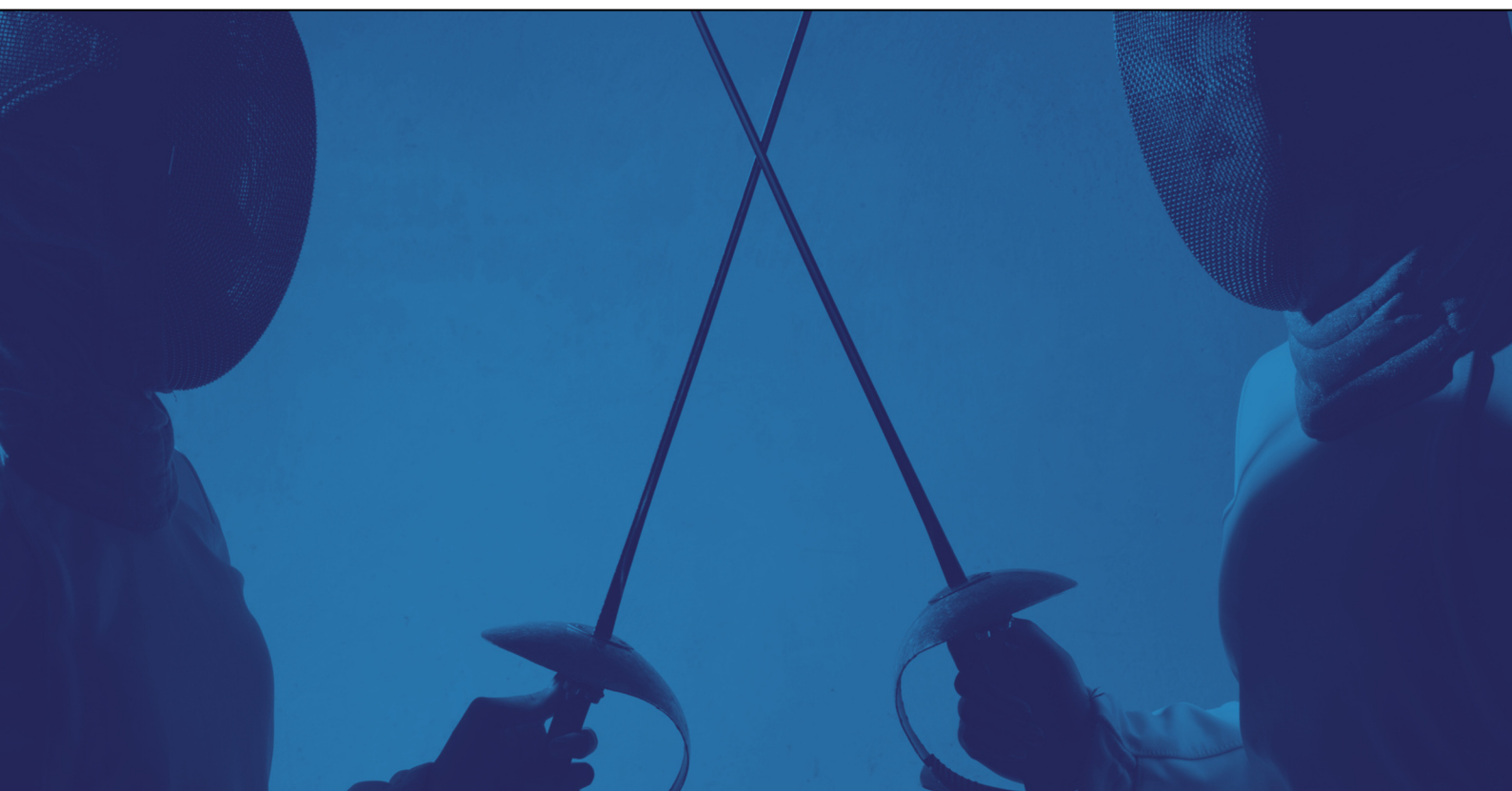


AGRUPAMENTS

SABRE

TEMPORADA
2025-2026



INTRODUCCIÓ

La Federació Catalana d'Esgrima, amb l'ànim de promoure l'esgrima de competició al territori català, us presenta novament el Programa d'Agrupaments, que pretén dotar a tiradors, entrenadors i clubs de les eines adequades créixer conjuntament. Un dels nostres objectius és el d'apropar noves eines i nous entorns d'entrenament, que ofereixin la visió i el coneixement de què és l'Alt Rendiment Esportiu i com s'entrena per arribar-hi.

Aquestes jornades d'esgrima existeixen per a les diferents modalitats d'esgrima. En aquest cas, presentem la informació pels **Agrupaments de Sabre** de la **temporada 2025-2026**.

PRESENTACIÓ

Els agrupaments de la temporada 2025-2026 s'enfocaran de la següent manera:

Categories M13 i M15 (nens i nenes nascuts entre el 2011 i el 2014).

La coordinació del projecte anirà a càrrec del responsable d'arma de sabre Joan Ramon Arcarons, i del coordinador dels Agrupaments, Daniel Bello Gómez.

Els entrenadors que realitzaran les sessions són Imre Dobos, Joan Ramon Arcarons i Daniel Bello Gómez, comptant també amb tots els tècnics col·laboradors que s'hi afegeixin a les sessions i al projecte.

El perfil dels destinataris d'aquest programa ha de complir amb els següents aspectes:

- **Disposar de llicència federativa** tramitada per la corresponent temporada.
- Tiradors i tiradores que ja mostren interès en la vesant competitiva de l'esgrima i que tenen interès per desenvolupar el seu potencial per, en un futur, poder optar a estar en el pla de tecnificació esportiva de la FCE.

Els **objectius generals** del programa són:

- Apropiar als i les esportistes a entorns i dinàmiques d'entrenament d'alt rendiment esportiu.
- Perseguir el desenvolupament d'una forma de tirar tàcticament ordenada.
- Aconseguir una millor gestió de les emocions durant entrenaments i competicions.

Els **objectius específics** són:

- Ser capaços de distingir les diferents maneres de preparar les accions a meitat de pista.
- Ser capaços d'executar diferents preparacions de meitat de pista per treure profit de les accions pròpies i les de l'adversari.
- Ser capaços d'empènyer i estirar l'adversari durant la transició i el desenvolupament de l'atac llarg, escollint el millor moment del tocat.
- Distingir les diferents accions de "dins de la capsa" i "fora de la capsa" de sabre.

1. QUÈ SÓN ELS AGRUPAMENTS DE SABRE?

Els Agrupaments de sabre són **jornades d'entrenament** o **concentracions**, proposades per la Federació Catalana d'Esgrima per a tots els seus clubs federats. En aquestes jornades, es plantegen concentracions d'esportistes en edats primerenques, des de benjamí a infantil.

Aquestes jornades d'esgrima existeixen per a les tres modalitats d'esgrima esportiva que ofereixen els nostres clubs associats: espasa, sabre i floret. En aquest cas, presentem la informació pels **Agrupaments de Sabre** de la **temporada 2025-2026**.

2. QUI POT PARTICIPAR ALS AGRUPAMENTS DE SABRE?

Aquesta activitat està enfocada a nens i nenes amb llicència en actiu per a la temporada 2025 i 2026. **Caldrà estar federat** per tal de poder tenir garantida una assegurança esportiva per a les sessions. Tots els nens i nenes que vulguin fer la inscripció als agrupaments han de complir els següents **requisits d'edat** i categoria esportiva:

- **M13** (nascuts entre el 2013 i 2014)
- **M15** (nascuts entre el 2012 i el 2011)

També s'haurà de disposar, ja sigui de club o propi, de tot el **material i equipament** per a poder realitzar els entrenaments. El material específic d'esgrima inclou: jaqueta d'esgrima, peto interior, pantalons d'esgrima, mitgetes, jaqueta elèctrica, careta elèctrica, dos sabres elèctrics, dos passants i una pinça.

3. EN QUÈ CONSISTEIXEN ELS AGRUPAMENTS DE SABRE?

Els Agrupaments de Sabre són jornades o concentracions en les que l'objectiu principal és la **dinàmica d'entrenaments conjunts**, dotant d'especial significat el contingut treballat grupalment. La nostra proposta és la iniciació a les concentracions, el treball de desplaçaments, les preparacions i els conceptes tàctics de sabre. I un element també força important per a la FCE: la detecció de talents en edats primerenques.

Als esportistes que hi participin se'ls hi farà un **seguiment detallat** durant les competicions del Circuit Català d'Esgrima, tant en Lliga Catalana com en Campionats de Catalunya. Aquests esportistes també rebran assessorament tàctic pels tècnics FCE, per a que puguin millorar durant el desenvolupament de les competicions.

Entrenaments conjunts

Reforç en desplaçaments i
accions tècniques

Accions de preparació i
definició

Detecció de talents

Seguiment en
competicions

Assessorament tàctic

4. QUINS DIES O JORNADES SERIEN?

Seran un total de **quatre jornades** amb les següents dates com a proposta:

- **13 de Desembre** de 2025
- **17 de Gener** de 2026
- **21 de Febrer** de 2026
- **07 de Març** de 2026

Els horaris estimats d'aquestes sessions són:

- Dissabtes proposats de **11:30h. a 13:00h.**

Sessions de 1 hora i mitja de duració, que com a màxim es podran allargar fins a dues hores amb l'acollida i el retorn del/la esportista.

SESSIÓ 1

13 de Desembre de 2025

Preparacions i desplaçaments

SESSIÓ 2

17 de Gener de 2026

Meitat de pista, dins de la "capsa"

SESSIÓ 3

21 de Febrer de 2026

Atacs llargs, fora de la "capsa"

SESSIÓ 4

7 de Març de 2026

Aplicacions a competició i joc psicològic

5. ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

1. **Benvinguda** i rebuda dels esportistes **11:15h.**
2. **Inici** de la sessió 11:30h.
3. **Explicació** del desenvolupament de la sessió / xerrada tècnica
4. **Entrenament físic**
5. Bloc de **desplaçaments**
6. **Entrenament específic** (tècnico-tàctic)
7. **Aplicació** als combats
8. **Estiraments** i tornada a la calma
9. **Comiat** i retorn dels esportistes **13:15h.**

6. LLOC I UBICACIÓ DE LES CONCENTRACIONS

El lloc designat per aquestes concentracions és el **CAR** (*Centre d'Alt Rendiment esportiu*) de Sant Cugat del Vallès.

Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès

Av. Alcalde Barnils, 3, 5, 08174 Sant
Cugat del Vallès, Barcelona



És important remarcar que **només els esportistes i tècnics inscrits i registrats podran accedir a les instal·lacions** del CAR de Sant Cugat.

Les famílies dels esportistes podran deixar als participants a la porta d'entrada del recinte, a les 11:15h. a on un tècnic farà la recollida d'aquests. Un cop finalitzada la sessió, els esportistes seran recollits per les famílies a les 13:15h. a la mateixa ubicació.

7. PREUS DELS AGRUPAMENTS

Els Agrupaments de Sabre tenen un preu de **50€ per la totalitat de les quatre jornades d'Agrupaments**. En aquest preu està inclosa la **samarreta tècnica Kelme** que rebran pels entrenaments, el lloguer de les instal·lacions a fer servir, i el pagament del tècnic o tècnics que hi assisteixen. El número mínim d'inscrits per a poder realitzar els Agrupaments és de 10 alumnes, a data de la finalització del període d'inscripcions.

En cas de no poder assistir a la totalitat de les sessions, hi ha la possibilitat de realitzar la **inscripció puntual**, a un preu de **15€ per sessió**. Caldrà realitzar la inscripció puntual per **Skermo** almenys una setmana abans de la data de la sessió a realitzar. Els esportistes que facin les inscripcions puntuals, a diferència dels que facin el pagament per les quatre jornades, no rebran la samarreta tècnica dels Agrupaments.



*Disseny de la samarreta tècnica pendent de confirmar.

8. INSCRIPCIONS I DATES D'INSCRIPCIONS

Les **inscripcions a la totalitat de les sessions**, es realitzaran per correu electrònic a la **Federació Catalana d'Esgrima**. Caldrà fer el pagament previ de 50€ i enviar un correu a fce@esgrima.cat amb el justificant del pagament, el nom de l'esportista, la data de naixement i el club al que pertanyen.

La **data límit d'inscripcions** per a la totalitat de les sessions és el **5 de Desembre de 2026**, per a futures incorporacions més enllà d'aquesta data, caldrà posar-se en contacte amb la Federació Catalana d'Esgrima, o realitzar les inscripcions puntuals.

Podeu fer el pagament a:

Federació Catalana d'Esgrima

ES23 2100 3448 1522 0008 6370

Les **inscripcions puntuals** es podran realitzar a través de l'aplicació **Skermo**, a través dels clubs afiliats a la Federació Catalana d'Esgrima. El cost de les inscripcions puntuals és de 15€ per jornada. La data límit de les inscripcions és el divendres de la setmana anterior a la sessió, per a poder gestionar reserva de l'esportista a les instal·lacions.

TENIU DUBTES? CONSULTES?

Envieu-nos un correu electrònic a fce@esgrima.cat o directament al coordinador dels Agrupaments de sabre: Daniel Bello Gómez danbgomez@esgrima.cat

Moltes gràcies, **us hi esperem!**

