

# AGRUPAMENTS D'ESPASA

**TEMPORADA 2022-2023**

Federació Catalana d'Esgrima



FEDERACIÓ  
CATALANA  
D'ESGRIMA

# INTRODUCCIÓ

La Federació Catalana d'Esgrima, amb l'ànim de promoure l'esgrima de competició al territori català, us presenta aquest **Programa d'Agrupaments d'Espasa** que pretén dotar a tiradors, entrenadors i clubs de les eines adequades créixer conjuntament. No volem crear campions en aquestes etapes formatives dels joves, però sí que volem apropar noves eines d'entrenament 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.

# PRESENTACIÓ

Els agrupaments estan enfocats a dos grup clarament diferenciats:

- **Categories M13 i M15**  
Consistirà en entrenaments de 3 hores de durada en cap de setmana on es treballaran els desplaçaments bàsics, la condició física, s'introduirà la vessant tàctica així com volum d'assalts.
- **Categoria M17, M20 i M23**  
Consistirà en dos entrenaments mensuals de 2 hores de durada, entre setmana, on es treballarà sobre la vessant tàctica de forma prioritària així com els desplaçaments i la posada en pràctica amb exercicis i assalts.

Els esportistes M17, M20 i M23 no podran inscriure's a les jornades de cap de setmana, igual que els esportistes M13 i M15 no podran inscriure's a les jornades d'entre setmana. Es contempla una única excepció per esportistes M15 que podrien arribar a participar alhora en jornades d'entre setmana i també de cap de setmana sempre que siguin formalment convidats per la responsable de l'equip tècnic. Per aquest casos la Federació es reserva el dret de facturar al club dels esportistes en qüestió una quantitat diferent al preu base d'inscripció (quantitat proporcional als usos que gaudirà).

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 vessant 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.
- Tiradors i tiradores d'Espasa de les categories M13, M15 o M17.

Els objectius generals del programa són:

- Apropar 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.
- Ajudar, psicològicament parlant, en el procés de desenvolupament de maduresa esportiva associada a l'entrenament (afrontació de reptes, alimentació, hidratació, descans, manteniment de la forma física òptima per l'esportista,...).

Els objectius específics per cada categoria són:

### Categoria M13

- Ser capaços de realitzar correctament la marxa, el trencar i el fons, estant estables en situacions d'estrès baix (exercicis de tàctica, desplaçaments).
- Entendre i saber explicar les 2 grans situacions tàctiques: construcció i contenció.
- Ser capaços de reconèixer i trobar les distàncies de seguretat i de perill tot jugant amb elles per a crear una acció simple (1 temps) en el seu adversari.
- Entendre el concepte de punt crític i començar a buscar-lo mitjançant el joc de peus.
- Ser capaços d'atacar sobre la marxa del seu adversari amb autoritat.

### Categoria M15

- Ser capaços de realitzar correctament la marxa, el trencar i el fons, estant estables en situacions d'estrès mig (assalts d'entrenament)
- Conèixer els 7 espais de la pista tot sabent guanyar el temps de l'atac i atacar sobre la preparació en el terç propi i de l'adversari.
- Ser capaços de reconèixer i trobar les distàncies de seguretat i de perill tot jugant amb elles per a crear una acció simple (1 temps) en el seu adversari.
- Entendre el concepte de punt crític i començar a buscar-lo mitjançant el joc de peus.
- Ser capaços d'atacar sobre la marxa del seu adversari amb autoritat.

### Categoria M17 i superiors

- Ser capaços de mantenir l'estabilitat en les transicions d'atac-defensa i viceversa.
- Ser capaços d'utilitzar les preparacions d'empènyer i estirar, movent a l'adversari per a poder escollir el moment del tocat.
- Entendre i posar en pràctica la recerca del punt crític com a base per a la creació de les accions.
- Ser capaços d'atacar sobre la preparació, sobre la retirada i contraatacar amb efectivitat, mínim en 4 espais diferents de la pista.

# SEU I DATA DE LES JORNADES

Totes les jornades, independentment de la categoria del / la esportista, es disputaran al **Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat** (Av. Alcalde Barnils, 3, 5, 08174 Sant Cugat del Vallès, Barcelona).

En funció de la categoria del / la esportista les dates i horaris seran:

**Categoria M13 i M15 – dissabtes de 09:00 a 12:00h**

- 05/11/2022
- 19/11/2022
- 17/12/2022
- 14/01/2023
- 28/01/2023
- 11/02/2023
- 11/03/2023
- 25/03/2023
- 06/05/2023
- 03/06/2023
- 17/06/2023

**Categoria M17, M20 i M23 – dijous en horari de 18:00 a 20:00h**

- 20/10/2022
- 03/11/2022
- 17/11/2022
- 01/12/2022
- 15/12/2022
- 29/12/2022
- 12/01/2023
- 26/01/2023
- 09/02/2023
- 23/02/2023
- 09/03/2023
- 23/03/2023
- 06/04/2023
- 20/04/2023
- 04/05/2023
- 18/05/2023
- 01/06/2023
- 15/06/2023
- 29/06/2023

# INSCRIPCIÓ

Els clubs seran els encarregats d'inscriure als esportistes per mitjà de l'eina informàtica habitual d'inscripció a competicions FCE. Les **inscripcions estaran obertes fins les 12:00h del migdia del divendres 18 de novembre** de 2022. Els clubs trobaran a Skermo les següents activitats on inscriure als seus esportistes:

- Agrupaments Espasa M17, M20 i M23 - dijous tarda
- Agrupaments Espasa M15 - cap de setmana
- Agrupaments Espasa M13 - cap de setmana

**Nota important:** tot i que la inscripció general a aquests Agrupaments d'Espasa finalitzi el 18 de novembre caldrà, per les jornades prèvies que es disputin abans d'aquesta data límit d'inscripció, que els tiradors/es que hi vulguin participar quedin degudament inscrits a Skermo abans de les 12:00h del migdia del dia previ a la disputa de la jornada en qüestió.

S'ofereix una **única quota d'inscripció de 42€ per cada esportista que s'inscrigui**. Si alguna de les jornades queda anul·lada (no es realitza) no s'aplicaran devolucions proporcionals.

Un cop tancades les inscripcions la FCE s'encarregarà de fer arribar als clubs la factura corresponent a les inscripcions dels seus tiradors. La FCE no intercedirà en la relació de pagaments existents entre club – famílies (gestió pròpia de cada club).

La quota d'inscripció inclou:

- **Samarreta tècnica:** un cop tancades les inscripcions es procedirà a fer la comanda de manera que les samarretes no seran entregades en les primeres jornades. Un cop que siguin entregades es recomana fer ús d'elles durant les sessions d'entrenament.
- **Tècnics:** equip tècnic professional i titulat d'acord amb la normativa vigent.
- **Ús d'espais i instal·lacions:** dret a utilització dels espais d'entrenament i serveis annexos que la FCE posa a disposició tant per esportistes com per tècnics.

# EQUIP TÈCNIC

El cos tècnic el formaran principalment tots els entrenadors i entrenadores que així ho desitgin i estiguin en possessió del títol i la llicència federativa corresponent. La responsable del projecte és la Maria Pou, la qual estarà en contacte amb tots els altres entrenadors implicats.

# PETICIÓ DE SAMARRETES

Els clubs seran els encarregats d'enviar la sol·licitud de samarretes (veure Annex 1). El document s'haurà d'enviar escanejat i per correu electrònic a [fce@esgrima.cat](mailto:fce@esgrima.cat) abans de la fi del termini d'inscripció.

# ANNEX 1 - SOL·LICITUD SAMARRETES 22/23

NOM DEL CLUB:

NOM DE LA PERSONA QUE FA LA SOL·LICITUD:

DATA ENVIAMENT SOL·LICITUD:

A continuació heu d'omplir el nom i cognoms de cada esportista i marca amb una X la columna del tallatge de samarreta corresponent per cada esportista:

NOM i COGNOMS DEL / LA ESPORTISTA	TALLA S (ADULT)	TALLA M (ADULT)	TALLA L (ADULT)	TALLA XL (ADULT)

SIGNATURA DE LA PERSONA QUE FA LA SOL·LICITUD:

Heu de fer arribar aquest document escanejat i per correu electrònic a [fce@esgrima.cat](mailto:fce@esgrima.cat) abans de la fi del termini d'inscripció.