



NORMATIVA DE COMPETICIÓN - TEMPORADA 2016

NORMATIVA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Participantes.

Podrán inscribirse residentes en la isla de Tenerife que a día 1 de enero de 2016 tengan 35 o más años cumplidos.

Podrán participar personas con **cualquier nivel** de acondicionamiento físico.

Modalidad.

Los técnicos responsables de dirigir e impartir las sesiones, asignarán categorías a cada participante a través de una **evaluación funcional** de diferentes capacidades básicas. Esta categorización a partir de la evaluación inicial permitirá que puedan inscribirse participantes con cualquier nivel y aptitud física, adaptando el trabajo de cada individuo.

Inscripción.

Las inscripciones se realizarán a través de la organización de los Juegos Máster del cabildo de Tenerife, www.juegosmastercabildo.com, o de la APP Juegos Master Cabildo.

La inscripción permanecerá abierta hasta 72 horas antes de la celebración de las jornadas o hasta que se agoten las plazas ofertadas.

Formatos y objetivos de las sesiones.

Se dividirá a los participantes en **diferentes niveles**, una vez realizadas las evaluaciones funcionales iniciales básicas. Las sesiones serán de 2 horas de duración con contenidos teóricos y prácticos, planteando la actividad a modo de Taller. El propósito inicial de estos encuentros es facilitar a los usuarios habituales de estos espacios al aire libre **herramientas** para diseñar y desarrollar sus propios **programas de entrenamiento** a partir de unos criterios de seguridad y salud básicos. Para ello, se trabajarán los siguientes objetivos:

1. Aprendizaje de los principios del entrenamiento funcional y calisténico.
2. Evaluación de la sesión diseñada.
3. Planificación del entrenamiento.
4. Tipos de usuarios e intensidades de trabajo.
5. Fijación de objetivos (S.M.A.R.T.)*
6. Estrategias para alcanzar los objetivos establecidos.

*(sesiones medibles, evaluables, adecuadas, individualizadas y programables).

Recomendaciones.

Se recomienda a los usuarios asistir a las sesiones con:

- Ropa y calzado deportivo.
- Protección solar (gorras, cremas protectoras, etc..)
- Hidratación durante las sesiones (agua, bebidas energéticas e isotónicas).
- Camiseta de muda y ropa de abrigo.