

LA ASOCIACIÓN DE NATACIÓN DEL ESTADO DE GUANAJUATO CON APOYO DE LA COMISIÓN DE DEPORTE DEL ESTADO Y EL SISTEMA DEPORTIVO CELAYENSE TE INVITAN A LA:

Clínica de natación LILIANA IBÁÑEZ

B A S E S

LUGAR: Alberca Municipal Liliana Ibáñez López ubicada en Cd Industrial de Celaya, 38010 Celaya, Guanajuato.

FECHA: Sábado 09 de Octubre del 2021.

OBJETIVO: Clínica dirigida por la nadadora olímpica Liliana Ibáñez con el propósito de compartir su experiencia y enseñarles la práctica de técnicas básicas y avanzadas en los cuatro estilos, introductoria a los avances técnicos internacionales, que ha aprendido a lo largo de su trayectoria con reconocidos entrenadores mundiales, como: Steve Bultman, David Marsh, Brett Hawke, Coley Stickels, David Salo y Mike Botton, así como el mexicano Ricardo Marjolejo, con quienes ha logrado convertirse en la nadadora mexicana más rápida en la historia de México, con dos Juegos Olímpicos en su trayectoria #Londres2012 y #Río2016, además de participar en el proceso a #Tokio2020, y ser la primera mujer mexicana en nadar una final en Copas del Mundo FINA. La clínica tiene la característica de ser "motivacional-práctica", al incluir la conferencia "Cada obstáculo una medalla", donde Liliana Ibáñez transmite su mentalidad triunfadora para no darse por vencida y enfrentar de manera exitosa las diferentes etapas de su trayectoria como amateur, universitaria, profesional y olímpica. Además de su experiencia en la NCAA, desde el proceso de reclutamiento hasta compartir cómo conseguir una beca en la Universidad de Texas A&M. Una experiencia única para nadadores y padres de familia en sus diferentes niveles, desde aquellos que empiezan a involucrarse en el mágico mundo de la natación, hasta quienes se encuentran en etapas competitivas estatales, nacionales e internacionales.

INSTALACIÓN: Se llevará a cabo en las instalaciones de la Alberca Municipal Liliana Ibáñez López ubicada en Cd. Industrial de Celaya, 38010 Celaya, Gto.

• Tendrá lugar en: 5 carriles en Curso Corto (5 nadadores por carril).

PARTICIPANTES:

• Cupo máximo a 40 nadadores de las categorías: de 12 a 18 años, ramas varonil y femenil, de nivel básico, intermedios y avanzados.

• Se requiere mostrar el día del evento prueba COVID, de antígenos y/o PCR, con antigüedad de 48 horas.

• Los asistentes deberán respetar las medidas de seguridad y sanidad por parte de CODE GUANAJUATO.

• Se permitirá el acceso para máximo un acompañante por nadador, quienes podrán estar presentes en la conferencia motivacional y ser visores en las actividades de tierra y acuáticas.

PROGRAMA:

Clínica con duración de aproximadamente 4-5 horas.

8:00-8:45am. Conferencia motivacional "Cada obstáculo una medalla"

10min Receso para cambio de ropa

9:00-9:50am. Entrenamiento en tierra: calentamiento, ejercicios de respiración aplicados a la natación, movilidad de articulaciones, estiramientos de flexibilidad, ejercicios funcionales de fuerza aplicados a la natación.

10min Receso para cambio de ropa

10:00-10:50am. Ejercicios de técnica dentro del agua de los 4 estilos, patada submarina, salidas y vueltas.

10 min Receso para Snack

11:00-12:30pm Grabaciones biomecánicas individuales con corrección de técnica en tiempo real.

12.30-13.00 horas Fotografías y firma de autógrafos.

09 oct.
2021

MATERIALES:

Cada participante deberá llevar a la clínica:

• 1 cubrebocas por persona/ 1 gorra de natación/ 1 goggles/ 1 sandalias/ 1 muda de ropa de entrenamiento en seco (short, playera y tenis)/ 1 playera para meter a la alberca/ Traje de baño de práctica o entrenamiento/ Snack personal/ Una tabla y un pull se proveen por parte del Centro Acuático (y/o traer la personal).

JUNTA PREVIA VIRTUAL:

• Se convoca a una junta previa virtual por zoom, un día previo a la clínica, a las 18.00 horas.

RECONOCIMIENTO

• Diploma de participación digital, se requiere proporcionar nombre completo así como el correo electrónico al cual se deberá enviar el reconocimiento.

INSCRIPCIONES:

• La inscripción se realizará vía correo electrónico quedando abiertas a partir de la publicación de la presente convocatoria y se cerrarán al cumplir el cupo máximo de atención. (25 nadadores).

• En caso de acudir con un acompañante, deberán anexarse el nombre del nadador que participará en la clínica y de su acompañante que tendrá acceso exclusivamente a las gradas.

DECLARACIÓN DE PROMOCIÓN DEL EVENTO

Con la finalidad de promover el evento, los nadadores al inscribirse y participar aceptan que se les filme y/o fotografíe, use su nombre, tanto antes como después de su participación en el evento. Asimismo, para poder entregar la grabación de corrección de técnica.

DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE RIESGOS Y LESIONES GRAVES

Los nadadores mediante su inscripción y participación en este evento aceptan que la natación conlleva un riesgo de lesiones, por lo que voluntariamente y con conocimiento de ello, asumen y aceptan este riesgo y en consecuencia liberan al Comité Organizador de cualquier responsabilidad en caso de que ocurriera algún percance. Se firmará una carta responsiva al llegar a las instalaciones el día del evento.

TRANSITORIOS:

El Comité Organizador se reserva el derecho de modificar alguna parte de esta convocatoria en caso de considerar que dicha modificación sea en beneficio del evento. Los puntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.



codegto.gob.mx



Comisión de
Deporte del
Estado de
Guanajuato



Celaya
¡Es de todos!



Pasión
por el
Deporte