



## Centro Especializado en Tecnificación de Deportes de Invierno

**F.A.D.I.**

C/ Arabial nº117, 1ºF  
18.004 - GRANADA  
Telf.: 958-52 12 45  
Fax: 958-53 57 67

[dt@fadi.es](mailto:dt@fadi.es)  
[secretariageneral@fadi.es](mailto:secretariageneral@fadi.es)  
[www.fadi.es](http://www.fadi.es)

Estimados amigos:

Por la presente, os informamos de la próxima actividad de entrenamiento que llevará a cabo el CETD Sierra Nevada Skicross.

**Entrenamiento en nieve:** 18 al 25 de Octubre 2009.

**Lugar:** Saas Fee (Suiza).

**Material:** Cada deportista deberá viajar con un máximo de 20 kg facturados, 10 kg en cabina y una bolsa de esquís. Cualquier tarifa de sobrepeso deberá ser abonada por el propio pasajero.

Deportistas convocados:

### Equipo A:

Cynthia Zaragoza

La Federación Andaluza de Deportes de Invierno cubrirá el 100% de los gastos derivados de esta deportista.

### Invitados:

Ulises Vidal  
Jorge Ruiz  
Pablo Peña

La Federación Andaluza de Deportes de Invierno cubrirá el 80% de los gastos derivados de cada deportista de este grupo. El 20% restante (120 Euros) deberá ser cubierto por los deportistas interesados en acudir a esta concentración de este listado, para ello deberá realizarse un ingreso en la cuenta **BBVA 0182-3388-11-0208530163** por esta cantidad (Poner el nombre del deportista por el que se hace el ingreso) o entregarse en la sede de la FADI (C/Arabial 117, 1ºF Granada) antes del próximo día 16 de Octubre a las 12 h.

Este equipo B ha sido invitado puntualmente para esta concentración, no formando parte del equipo permanente del CETD Sierra Nevada 2009-2010.

Todos los deportistas deberán llevar el D.N.I. y pasaporte en vigor, así como tener activa la licencia federativa con cobertura Europea y la licencia de competición.

El responsable Técnico designado por esta federación para acudir a esta concentración será José Frías Pastor.



Andalucía





## Centro Especializado en Tecnificación de Deportes de Invierno

**F.A.D.I.**

C/ Arabial nº117, 1ºF  
18.004 - GRANADA  
Telf.: 958-52 12 45  
Fax: 958-53 57 67

[dt@fadi.es](mailto:dt@fadi.es)  
[secretariageneral@fadi.es](mailto:secretariageneral@fadi.es)  
[www.fadi.es](http://www.fadi.es)

Este listado de deportistas ha sido obtenido tras el análisis de los siguientes datos:

Predisposición física. (Resultados de los test físicos adjuntos).

Predisposición social (encuesta).

Edad, trayectoria previa y potencialidad.

El próximo día 13 de Diciembre a las 14 h se completarán las pruebas de acceso del CETD Sierra Nevada con una evaluación en nieve de la predisposición técnica de los deportistas presentados. Tras esta evaluación se establecerá el listado definitivo de deportistas integrantes del CETD Sierra Nevada 09-10.

Atentamente,

**Olmo Hernán**

**Director Técnico CETDI**

**Federación Andaluza Deportes Invierno**

[dt@fadi.es](mailto:dt@fadi.es)



## CETD Sierra Nevada Freestyle

Lugar: CAR Sierra Nevada

Fecha: 27 Septiembre 2009

### SKICROSS

			Hexágono	Porcentaje	Posición	Harre	Porcentaje	Posición	5X10	Porcentaje	Posición	CMJ	Porcentaje	Posición
Nombre	Año Nac	Club	Seg	% dif		Pos	% dif		Seg	% dif		cm	% dif	
Ulises Vidal	07/04/1991	C.D. SKIBIKE	10,34	8,3	2	10,64	0,0	1	16,78	0,0	1	49,33	0,0	1
Pablo Peña	22/06/1990	MONACHIL	n		5	10,91	2,5	2	16,92	0,8	2	43,33	12,2	2
Jorge Ruiz	01/02/1974		10,41	9,0	3	12,43	16,8	3	17,98	7,2	3	37,33	24,3	4
Cynthia Zaragoza	14/04/1991	C.D. SKIBIKE	9,55	0,0	1	12,5	17,5	4	18,21	8,5	4	29,00	41,2	5
Alejandro Escribano	06/10/1993	SIERRA SUB	10,45	9,4	4	13,96	31,2	5	18,98	13,1	5	40,00	18,9	3
Susana Romacho	29/09/1994	CAJA GRANADA	n		5	14,91	40,1	6	20,48	22,1	6	26,00	47,3	6

Ranking tt
1
2
3
4
5
6

**Test del hexágono:** evalúa la agilidad, coordinación, sentido rítmico y equilibrio dinámico.

**Test de 5x10:** evalúa la coordinación en carrera, la velocidad en carrera y en cambios de dirección

**Test de Harre/Test alternativo de Coordinación:** evalúa la coordinación dinámica y agilidad general.

**Test de Saltos simples:** evalúa la fuerza explosiva.