



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

**GRUPO DE TECNIFICACIÓN DE ESQUÍ
DE MONTAÑA DE ARAGÓN**



4
ARAGON

22
ARAGON

35
ARAGON

4
ARAGON

18
ARAGON

15
ARAGON

SE

**El GTEMA busca deportistas para sus
actividades en esta temporada invernal
2014-2015**

Pero ¿¿Qué es el GTEMA??...



Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón



Para alcanzar el alto rendimiento deportivo, en el esquí de montaña, los jóvenes deportistas deben disponer de una preparación deportiva especializada que les permita mejorar y optimizar su práctica deportiva encaminándola al alto nivel. Los Grupos de Tecnificación de la FAM garantizan esa preparación deportiva.

OBJETIVOS DEL GTEMA

Incrementar las capacidades de resistencia aeróbica y anaeróbica de los deportistas con la finalidad de mejorar su rendimiento



Perfeccionar todos los aspectos técnicos de la progresión en esquí de montaña (ascenso, descenso y transiciones)



Optimizar el uso de todo el material relacionado con el esquí de montaña



Conocer y utilizar correctamente el material básico de orientación, seguridad y autorrescate



Conocer y aplicar correctamente las técnicas psicológicas en entrenamientos y competición



Conocer y respetar la normativa que regula las competiciones del esquí de montaña



Todo ello inculcando valores de respeto por el medio ambiente y fomentando las relaciones de convivencia entre los componentes del grupo y el resto de competidores del colectivo de esta modalidad deportiva.

**¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR EN
EL GTEMA?**

Jóvenes entre 13 y 22 años



Socios federados en clubes de montaña FAM



Deportistas motivados por el esquí de montaña y la montaña en general



I. Concentraciones

ACTIVIDADES DEL GTEMA

Concentración en octubre-noviembre: ejercicios de rápida transferencia al esquí de montaña



Diciembre: se trabajan técnicas de descenso y técnicas específicas de progresión en esquí montaña (transiciones, vuelta maría, deslizamiento)



Concentración de fines de semana, en meses que no estén muy cargados de competiciones



II. Contenidos formativos

ACTIVIDADES DEL GTEMA

Seguridad y autorrescate en avalanchas (autosocorro y uso del ARVA-Sonda y Pala) y primeros auxilios



Seguridad relacionada con la planificación y ejecución de las actividades



III. Participación en competencias

ACTIVIDADES DEL GTEMA

Asistencia a todas las competiciones oficiales del calendario de la FAM y FEDME







Si estás interesado en participar en las actividades del GTEMA, pincha en la foto

