



# SEMINARIO DE BULGARIAN BAG SUPLES FIT

CAR MADRID 21-23 DE SEPTIEMBRE 2018

## 1. REGULACIÓN

La **Federación Española de Luchas Olímpicas** en colaboración con el **Comité Olímpico Español (COE)** organiza **Cursos Técnicos para Entrenadores, Jueces y Árbitros** de acuerdo a lo establecido en los **Programas de los Cursos Técnicos de las Federaciones Españolas**.

La Presente Curso, gozara del reconocimiento de la **Federación Española de Luchas Olímpicas** y del **Comité Olímpico Español (COE)** emitiendo Diploma acreditativo de la formación recibida.

## 2. NORMATIVA DEL CURSO

### 2.1 ALUMNADO

El Seminario está dirigido a Seleccionadores Nacionales, Entrenadores de Centros de Alto Rendimiento y Tecnificación Deportiva de la modalidad de Luchas Olímpicas, Lucha Grappling, Lucha Sambo y MMA.

Resto de Entrenadores de Clubes en las diferentes categorías de las modalidades y Disciplinas Asociadas FELODA podrán recibir la formación en las condiciones detalladas en esta Normativa.

### 2.2 REQUISITOS DE LOS ALUMNOS

Tener licencia federativa en vigor y estar en posesión de la Titulación de Entrenador FELODA en cualquiera de los niveles reconocidos.

### 2.3 CONTENIDOS DEL CURSO.

Este programa de certificación supone la aplicación práctica de los sacos búlgaros haciendo énfasis en el dominio de los movimientos fundamentales de estos, por lo que el objetivo general es enseñar a otros a utilizarlos correctamente y con seguridad con una gran variedad de ejercicios.

Mediante la práctica del **Suples Training Systems** aprenderás cómo esta herramienta increíblemente versátil se puede utilizar en cualquier entorno para aumentar la fuerza muscular y la resistencia, la capacidad anaeróbica, la unidad neuromuscular, la velocidad, la agilidad, la fuerza de la base general, y además:

- Comprender los pilares científicos y cómo se aplican al saco búlgaro.
- Clasificar los ejercicios en los patrones de movimiento como rotar, levantar o lanzar y diseñar entrenamientos para maximizar la transferencia en los demás deportes o actividades.





- Aprender el diseño básico del programa para el uso con atletas, alumnos o grupos.
- Aprender las técnicas de cómo ejecutar diferentes dinámicas y ejercicios musculares concretos y cómo dominarlos.
- Aprende a utilizar el saco búlgaro como una herramienta de calentamiento antes de un entrenamiento con pesas.
- Aprende a utilizar el saco búlgaro como una herramienta de vuelta a la calma después de haber realizado un entrenamiento con pesas.
- El conocimiento que ganarás al realizar el curso te ayudará a aprender a tener un mejor control con el saco búlgaro mientras entrenas con él.

#### 2.4 VENTAJAS:

- Certificación homologada por **Suples Training Systems** y el creador de los Sacos Búlgaros, Ivan Ivanov.
- Formación impartida con el mejor material original a través del distribuidor oficial en la península, Wrestler.es.
- Instructores: Ivan Ivanov y Dancho Hristov Panatoyov "Bulgarian Bag Pro-trainer"

#### 2.5 HORARIO DEL CURSO

Viernes 21 de septiembre 2018: 17:00 a 20:00 horas

Sábado 22 de septiembre 2018: De 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas

Domingo 23 de septiembre 2018: De 10:00 a 14:00 horas

#### 2.6 LUGAR

curso

### 3. NORMATIVA ADMINISTRATIVA DEL CURSO

#### 3.1 MATRICULACIÓN

- Inscripciones hasta el 19 de septiembre 2018.
- Cumplimentar solicitud por correo electrónico a [escueladeentrenadores@felucha.com](mailto:escueladeentrenadores@felucha.com) o a través de **Plataforma Virtual de Enseñanza FELODA** desde la página web [www.felucha.com](http://www.felucha.com) o siguiendo las instrucciones:
  - Acudáis en el buscador a la dirección <https://lucha.deporteelanube.es>
  - Seleccionéis el Curso en el que queréis inscribiros.
  - Pinchad en INSCRIBETE y entra como NUEVO USUARIO o con tu clave si YA TENGO USUARIO.
  - Realizad el Registro de Usuario siguiendo todas las instrucciones.
  - Recordad vuestro usuario y clave de acceso.
  - Formalizad el abono de cuota y adjuntar la documentación requerida.

#### 3.2 TARIFA DEL CURSO





## SELECCIONADORES NACIONALES y 1 ENTRENADOR POR CENTRO DE CAR o CTD.

- Inscripción al Seminario, Certificación del Curso y Diploma : GRATUITO
- Los costes de alojamiento y viaje corren a cargo de la FELODA

## RESTO DE ENTRENADORES MODALIDADES FELODA.

- Inscripción al Seminario, **Certificación y Diploma Acreditativo por SUPLES TRAINING SYSTEMS y la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLÍMPICAS** : 250€
- Los costes de alojamiento y viaje corren a cargo del interesado
- Ingreso en cuenta del Banco Santander ES84 0049 6701 13 2716067960, indicando:
  - *Nombre y Apellidos*
  - *Indicando: Seminario Alto Rendimiento Deportivo*

### 3.2 RESERVA DE PLAZAS

- El seminario cuenta con 80 plazas.
- Se reservan 25 plazas para los Seleccionadores y 1 Entrenador por cada uno de los Centros de Alto Rendimiento o Tecnificación Deportiva.
- El resto de plazas se efectuará por riguroso orden de inscripción.

### 3.3 ALOJAMIENTO

La FELODA tiene un acuerdo con Colegio Mayor Argentino con el precio de 45€ en Régimen de Pensión Completa

Las reservas deben realizarse y abonarse antes del 14 de septiembre de 2018.

### 3.4 EXPEDICIÓN DEL DIPLOMA POR LA F.E.L.

La realización del curso se acreditará a aquellos Entrenadores con el correspondiente Diploma de Aprovechamiento y Certificación homologada por **Suples Training Systems**.

### 3.5 UNIFORMIDAD

Los participantes deberán llevar camiseta oficial FELODA que se entregará a los participantes del curso.

