



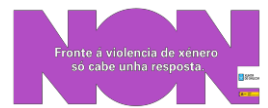
**Federación Galega
de Hockey**



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**



**CURSO ENTRENADOR NIVEL I
PRUEBAS DE ACCESO**

**FECHA:
09/02/2020**

Según las bases de la convocatoria del **Curso de Entrenadores de Nivel I** y las bases reguladoras según el BOE https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-13815 se **CONVOCA** a todos los inscritos dicho curso de la convocatoria 2020 a la realización de las pruebas indicadas el próximo **Domingo 16 de Febrero de 12 a 14 horas en las instalaciones de Mariñamansa (Ourense)**

Aquellos participantes que NO puedan asistir por alguna razón deben comunicarlo a la Dirección Técnica antes del 14 de Febrero proximo

Se requiere ropa deportiva y stick de hockey reglamentario.

Estructura de la prueba:

1.- Desplazamiento lateral de una bola situada delante del cuerpo, traspasando dos líneas separadas entre sí 30 cm. El participante deberá intentar durante 15 segundos conseguir pasar ambas líneas el mayor número de veces, utilizando alternativamente el stick de derecho y de revés.

2.- Desplazamiento de 10 metros en línea recta (recorrido de ida) con conducción de la bola y desplazamiento de vuelta entre 5 conos o marcas hasta llegar al punto de partida. Se intentará acabar el recorrido en el menor tiempo posible sin tocar ningún cono o marca.

3.- Lanzamiento empujando la bola hacia una portería de 5 metros de ancho situada a 10 metros de distancia. El participante tiene 5 intentos para acumular el mayor número de puntos haciendo llegar la bola a diferentes zonas de 1, 2 ó 3 puntos.

4.- Recepción de 10 bolas que llegan sucesivamente a uno y otro lado del cuerpo para evitar que traspasen una línea de 4 metros. El participante se coloca alternativamente a uno y otro lado de la zona de recepción y utiliza el derecho (1 pto) o el revés (1,5 pto).

5.- Desde una línea se lanzarán con la técnica de golpeo 5 bolas hasta un banco o portería que dista 15 metros, de forma que la segunda bola no se puede lanzar hasta que la primera no haya tocado el banco. Se intenta completar los 5 lanzamientos en el menor tiempo.