



Federación  
Española  
de Pelota

**Federación Española de Pelota**

Calle Ferraz 16, 5º izda.

28008 Madrid (España)

(+34) 91 521 42 99

[info@fepelota.com](mailto:info@fepelota.com)

[www.fepelota.com](http://www.fepelota.com)



# PRONARD

PROGRAMA NACIONAL ALTO RENDIMIENTO CESTA PUNTA

CALENDARIO 2024



**PLAN NACIONAL TÉCNICO 2023: CESTA PUNTA FRONTÓN 54M y 36M  
CAMPEONATO DEL MUNDO SUB22 F36M  
TORNEOS Y ABIERTOS INTERNACIONALES ABSOLUTOS F54M  
CALENDARIO\***

\* El presente programa de actividades de preparación se adecuará de acuerdo a la subvención final del CSD y a las fechas de celebración definitivas de la competición internacional.

Fechas Celebración	Nº. Días	Número Participantes				Actividad	Lugar de Celebración	
		Ju.	Te.	Ot.	Total			
Enero-Junio:						<b>Competición:</b> Ligas y Torneos autonómicos e inter autonómicos por clubes/ FFAA/empresas	Varios	
Enero-Junio:						<b>Jornadas seguimiento competitivo:</b> Supervisión equipo técnico del rendimiento en ligas y Torneos autonómicos e inter autonómicos por clubes/ FFAA/empresas de los deportistas AR absolutos y sub22	Varios	
<b>Enero: marzo:</b>	De Hasta					<b>Asesoramiento AR+:</b> Presentación de los planes de nutrición y prep. física individualizada Pelotarís sub22 f36m	Pamplona + online	
<b>Abril:</b>	<b>8 (lunes)</b>	1	11	2	2	15	<b>1º controles antropométricos: reuniones con equipo técnico + equipo médico f36m:</b> Charla formativa alimentación del Pelotari. Especificidades.	Pamplona
<b>Abril:</b>	<b>Semana del 15</b>	1	11	2	2	15	<b>Jornada convivencia f36m:</b> Reajuste de los planes de nutrición y prep. física individualizada cada Pelotari.	Pamplona + online
<b>Mayo:</b>	<b>7 (martes)</b>	1	11	2	2	15	<b>Jornadas convivencia (fase 2ª) f36m:</b> 1ª Pruebas físicas control peso (grupo 1). Control Antidopaje.	Pamplona
<i>Liga Clasificatoria:</i> Mayo:	11-12	6					<b>Competición:</b> Campeonato de España clubes Categoría sub22 f36m. Cesta Punta M y F.	Por definir
<i>Fase Final:</i> Mayo:	17-19							
<b>Junio:</b>	<b>25 (martes)</b>	1	10	2	2	15	<b>Jornadas convivencia f36m:</b> 2ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 1). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
<i>Junio- septiembre:</i>	Diversas						Participación en competiciones y torneos oficiales en Navarra, Euskadi y sur de Francia	Varios
<i>Junio- septiembre:</i>	Diversas						<b>Jornadas seguimiento competitivo categoría absoluta y sub22:</b> Supervisión Equipo Técnico del rendimiento en competiciones y torneos oficiales en Navarra, Euskadi y sur de Francia.	Varios



De Junio a agosto:			10	2	2	14	<b>Periodo dslo entrenamientos semanales conjuntos FE Pelota sub22 f36m:</b> (1ª fase: 1 sesión/smna. 2ª fase: 2 ses/smna). Estos entrenamientos serán complementados con 1-2 sesiones técnicas que cada pelotari realizará semanalmente en su club/FFAA.	Euskadi Navarra
Julio:	24 (miércoles)	1	8	2	2	12	<b>Jornadas convivencia f36m:</b> 3ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 1 y 2).	Pamplona
Julio	26-28	2					<b>Competición: Copa de Europa de clubes cesta 36m.</b> Categoría absoluta.	Barcelona
Julio:	Semana del 29						<b>Listado de selección definitiva para Camp. Mundo sub22 f36m</b>	
Agosto:	17	1	6	2	2	10	<b>Jornada de convivencia f36m:</b> Charlas divulgativas de Actualización para técnicos y pelotaris: Alimentación, psicología deportiva, normativa controles antidopaje (CELAD). <b>Presentación oficial selección medios de comunicación</b>	Pamplona
Agosto:	17	1	4	2	2	10	<b>Competición:</b> <b>Copa de España f36m</b> Mano Ind Parej, paleta cuero, pala corta	
Agosto:	17	1	4	2	2	8	<b>Competición:</b> Gran Premio Iberdrola Cesta Punta. Categoría femenina 36m	
Agosto:	24-25	2	6	2	2	10	<b>Jornad conviv Camp. Mundo sub22 f36m</b> Optimización Técnica y física de Deportistas seleccionados.	Pamplona
Agosto:	26-31	6	6	2	2	10	<b>Competición:</b> <b>CAMPEONATO MUNDO SUB22 F36M</b>	Pamplona
Liga Clasificatoria Septiembre: Fase Final Septiembre:	6-8 13-15	6					<b>Competición:</b> Abierto España Clubes Honor Cesta Punta Categoría senior M. f54m Campeonato de España Iberdrola Cesta Punta. Categoría senior F.	Por definir
4º trimestre:		2	10	2	2	14	<b>Jornadas de convivencia selección absoluta f54m.</b> Reuniones con equipo técnico + equipo físico-médico. Presentación plan deportivo 2025-26. Entrenamientos técnico-tácticos, partidos, mediciones antropométricas de deportistas.	Pamplona Madrid
Octubre:	Por definir	3	8	1	2	11	<b>Competición:</b> Gran Premio Internacional de España Cesta Punta Selección Absoluta masculina f54m	Madrid
Octubre:	Por definir	3	8	1	2	11	<b>Competición:</b> Gran Premio Internacional Iberdrola Cesta Punta Selección Absoluta femenina f54m.	Madrid

RESUMEN			
NÚMERO DE DÍAS:			
Entrenamientos	Concentraciones y jornadas convivencia	Competiciones	TOTAL
34	12+1	38	85

El principal objetivo de 2024 y que justifica el diseño del presente calendario de actividades es obtener el mejor rendimiento posible en el Campeonato del Mundo sub22 f36m de cesta punta, que se celebrará a finales del mes de agosto en Pamplona (Navarra), y en los torneos/abiertos nacionales/internacionales absolutos f54m. La distribución de las jornadas de convivencia y periodos de entrenamiento a lo largo de los meses se ha establecido de forma que el Equipo Técnico de la Federación Española de Pelota pueda llevar a cabo el debido seguimiento y preparación de los deportistas que se preseleccionen y, posteriormente, seleccionen. La Dirección Deportiva facilitará la comunicación entre el seleccionador y los técnicos de los diferentes núcleos autonómicos de jugadores para mejorar su seguimiento y asesoramiento.

De enero a junio el seleccionador presenciará los partidos de los Campeonatos Autonómicos, Inter-Autonómicos, del ámbito federativo y profesional que, junto con los informes provenientes de temporadas precedentes, le permitirá ir definiendo ambas selecciones: absoluta y sub22, f36m y f54m. En junio comenzarán los entrenamientos con el grupo de seleccionad@s f36m para perfeccionar la preparación (un entrenamiento semanal durante una primera fase, aumentando a dos sesiones por semana en la fase media y final), complementados con la participación en diversos torneos nacionales, Gran Premio de España Femenino Iberdrola y en la copa de España (competiciones estas últimas organizadas por la FEPelota, para optimizar el rendimiento de la selección que participará en el Campeonato del Mundo sub22 f36m).

La asistencia de l@s deportistas, cuando sean convocados, será obligatoria para permanecer en la lista de preseleccionad@s, así como el envío de la información que se les solicite. Además de estos requisitos que serán indispensables, los jugador@s deberán mostrar una condición física y unos valores antropométricos congruentes, y cumplir con los criterios de selección establecidos por la FEPelota para eventos internacionales por naciones.

Continuando en la lucha contra el dopaje y, con el objetivo de asegurar que nuestras selecciones sean un ejemplo en este sentido, se han programado una serie de controles periódicos. Además, en base al acuerdo de colaboración de la Federación Española de Pelota con la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD), podrán celebrarse algunos otros exámenes antidopaje inopinados o “por sorpresa”.

Durante el año se programarán entrenamientos Técnico-tácticos y Físicos, según el siguiente programa:

ENERO-JUNIO:	
FÍSICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotaris seleccionados.
TÉCNICO-TÁCTICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotaris seleccionados.
JORNADAS DE CONVIVENCIA FEPelota (físicos + técnico-tácticos)	1-2 días por convocatoria, se realizarán en Pamplona (área fisiología) y en frontones de Navarra/Euskadi, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.
JUNIO-AGOSTO:	
FÍSICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotaris seleccionados.
TÉCNICO-TÁCTICOS + COMPETICIONES	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotaris seleccionados. Entren. FEPelota: 1-2 días/semana-quincena, se realizarán en frontones de Navarra/Euskadi, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.
JORNADAS DE CONVIVENCIA FEPelota (físicos + técnico-tácticos)	1-2 días por convocatoria, se realizarán en Pamplona (área fisiología) y en frontones de Navarra/Euskadi, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.