



Nit. 890.308.001-0

**COMITÉ EJECUTIVO  
2017 - 2021**

**PRESIDENTE**  
Jorge E. Soto Roldán

**VICEPRESIDENTE**  
William Moncada Ospina

**SECRETARIO**  
Mauricio Cano Carmona

**TESORERO**  
Rafael D. Paéz Bastidas

**VOCAL**  
Gerardo A. Aguilar Saavedra

**ORGANO DE CONTROL**  
Alexander Velásquez  
Revisor Fiscal Principal

Sara C. Marín Rivera  
Revisor Fiscal Suplente

**ORGANO DE DISCIPLINA**  
José D. Hurtado Rentería  
Mario Aguirre Arias  
Jenniffer Pinilla

  
**Grupo Coomeva**  
PATROCINADOR OFICIAL DE  
LA NATACIÓN COLOMBIANA

**Afiliada a:**  
Federación Internacional de Natación Amateur – FINA  
Unión Amateur de Natación de las Américas - UANA  
Confederación Suramericana de Natación - CONSANAT

## **FEDERACIÓN COLOMBIANA DE NATACIÓN COMUNICADO**

(Marzo 26 de 2018)

Señores  
**PRESIDENTES LIGAS DE NATACIÓN**  
Ciudad

Asunto: Seminario Nacional de Entrenadores de Natación Carreras. Medellín, abril 6-8 de 2018.

Estimados señores:

La Federación Colombiana de Natación con el apoyo de Coldeportes Nacional y en alianza con la Liga de Natación de Antioquia, convocan a los entrenadores de natación carreras del país a participar en el Seminario Nacional de esta modalidad.

### **BASES:**

#### **1. Entidad organizadora.**

1.1 La entidad organizadora será la Federación Colombiana de Natación en alianza con la Liga de Natación de Antioquia.

#### **2. Sede, lugar y fechas.**

2.1 El seminario tendrá como sede el auditorio de Indeportes Antioquia y piscina olímpica complejo acuático.

#### **Fechas:**

- **Instalación:** Abril 6, a las 8.00 horas.
- **Conferencias:** Abril 6 al 8 de 8:00 a 12:00m
- **Clausura:** Abril 8 a las 10:00.

#### **4. Temática.**

- Protocolos sobre test de control – José Neber Arias Méndez (Federación Colombiana de Natación)
- Control de lactato fuentes energéticas -Oscar Mario Cardona (Médico Indeportes Antioquia)
- Entrenamiento para fondistas – Cesar Delgado Alarcón (Entrenador Selección Antioquia de Natación)
- Transición: de la técnica al entrenamiento – Wilmar Marín Avalos (Coordinador CIFAR Liga de Natación de Antioquia)

## 5. Programa

SEMINARIO DE NATACIÓN CARRERAS			
PROGRAMA			
DIA	HORARIO	TEMA	SITIO
VIERNES 6	8:00-9:00	TEST DE CONTROL 8X200 CON LACTATO	PISCINA
	9:00-10:00	LACTATO Y FUENTES ENERGETICAS	AUDITORIO
	10:00-11:00	PROTOCOLO TEST DE 8X200 METROS	AUDITORIO
	11:00- 12:00	ENTRENAMIENTO PARA FONDISTAS	AUDITORIO
SABADO 7	8:00-10:00	PROTOCOLO TEST DE 500 METROS Y TEST DE 8X100 PATADA Y TAREAS	AUDITORIO
	10:30-12:00	TRANSICION DE LA TECNICA AL ENTRENAMIENTO	AUDITORIO
DOMINGO 8	8:00-10:00	PRACTICA TEST DE CONTROL 500 METROS	PISCINA

## 5. Inscripciones:

- 5.1 Las inscripciones no tienen costo y deben hacerse en el siguiente enlace:  
<https://goo.gl/forms/NgBjUoiE20h9syk1>
- 5.2 Hasta el día miércoles 4 de abril o agotar cupos
- 5.3 Cupos limitados (120 personas)

Cualquier inconveniente en el proceso de inscripción o información adicional, por favor dirigir la solicitud a Neber Arias - [neberarias@gmail.com](mailto:neberarias@gmail.com) (Entrenador Nacional de Natación) con copia a Juan Miguel Gregori - [dt@fecna.com](mailto:dt@fecna.com) (Director Técnico Nacional).

## 5. Gastos:

La Federación Colombiana de Natación dará un auxilio para **gastos de viaje, alojamiento y alimentación** durante los días que se desarrolle el seminario (abril 6-8) para aquellos entrenadores que provengan **fuera de Medellín con el debido soporte**.

- Transporte terrestre: \$80.000 x persona
- Alojamiento: \$30.000 por noche (2) x persona
- Alimentación: \$30.000 por día (2) x persona

El auxilio se dará por reembolso **únicamente** una vez sean entregados los soportes correspondientes al representante de la FECNA (Neber Arias).

Agradecemos su atención y aprovechen esta oportunidad para el continuo mejoramiento técnico de la natación en Colombia.

Atentamente,

**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE NATACIÓN**

**JORGE E. SOTO ROLDÁN**  
Presidente

**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE NATACIÓN**

CC. Archivo