

## Programa Jornada Piraguismo 4/11/2023

*\*Se ruega llegar a las instalaciones al menos con 45 minutos de antelación (9:15h) para poder dar comienzo a la actividad con puntualidad.*

Hora	Actividad
10:00-10:15	Recepción e Información a los participantes
10:15-10:45	Taller de técnica de paleo en seco <sup>1</sup>
10:45-12:00	Sesión de trabajo en agua <sup>2</sup>
12:00-13:30	Actividades Competitivas <sup>3</sup>
13:45-14:00	Entrega de medallas
14:00	Fin de la actividad

<sup>1</sup>**Taller de técnica de paleo en seco.** Durante este taller los participantes trabajarán los aspectos básicos de la técnica de paleo en kayak de iniciación y SUP.

<sup>2</sup>**Sesión de trabajo en agua.** Durante esta sesión se desarrollarán los aspectos teóricos y prácticos trabajados en tierra, con diferentes dinámicas para la aplicación de los contenidos adquiridos.

<sup>3</sup>**Actividades Competitivas.** Diferentes actividades competitivas donde los participantes podrán aplicar los conocimientos adquiridos durante la sesión teórico-práctica en kayak, SUP y BIP PADDLE.