



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BOLOS
Edificio Casa Regional de Cantabria
C/ Pío Baroja nº 10
28009 Madrid
www.febolos.es



CIRCULAR
Registro de Salida nº 00211

FECHA: 25 de agosto de 2022	CIRCULAR Nº 5.504
------------------------------------	--------------------------

A: FF.AA

ASUNTO: MUJER Y DEPORTE - I TALLER FEMENINO DE BOWLING

1. PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Dentro del programa de Mujer y Deporte del CSD, la FEB celebrará durante los días 24 al 25 de septiembre de 2022 el **"I Taller Femenino de Bowling"**. Los objetivos de este taller son, entre otros, conocer las dimensiones reales de los pines, entre los pines, y de la pista, los sistemas de conversión de spares o remates, potenciar, mejorar y desarrollar las habilidades deportivas entre las mujeres, en definitiva, profundizar en el conocimiento de nuestro deporte, enseñando los fundamentos básicos del bowling y técnicas de remate con el correspondiente trabajo en las pistas. También se realizará una charla sobre psicología deportiva.

2. FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Se celebrará en la instalación de la Bolera X-Madrid situada en la calle Oslo 53, 28922 Alcorcón y en Holiday Inn Express situado en calle Argentina s/n, 28922 Alcorcón.

3. PROGRAMA

Sábado 24

NIVEL BASICO (principiantas)

Bolera X-Madrid

09.30 a 10.00	Presentación y charla sobre la práctica del Bowling.
10.00 a 12.30	Fundamentos básicos del Bowling, practica en pista.
12.30 a 15.00	Todo lo relacionado con el lanzamiento para efectuar un remate. Poner en práctica las conversiones de los bolos individuales.
15.00 a 17.30	Comida y desplazamiento.



Holiday Inn Express

18.00 a 20.00 Introducción psicología deportiva para preparar una competición, **para todas las participantes.**

Domingo 25 **NIVEL AVANZADO**

Bolera X-Madrid

09.30 a 10.00 Presentación y charla sobre la situación actual del Bowling Femenino.

10.00 a 12.30 Trabajaremos sistemas de líneas de juego.

12.30 a 15.00 Sistemas de remate y todo lo relacionado con el lanzamiento, también el efecto del aceite sobre la pista para remates. Poner en práctica los sistemas de remates.

15.00 a 16.30 Comida y despedida.

4. INTERVINIENTES

El programa será impartido por la seleccionadora nacional Luz Adriana Leal.

La presentación del programa y charlas serán dirigidas por Virginia Esteban (vocal de la FEB).

5. GASTOS DE DESPLAZAMIENTO

A todas las participantes de fuera de la Comunidad de Madrid se les ayudará con 0,19€/km (ida y vuelta) y 40€/noche para el hotel. La comida programada para ambos días será a cargo de la organización.

6. INSCRIPCIONES

Se realizarán en la dirección de correo bowling@febolos.es con fecha límite de inscripción el 16 de septiembre de 2022, por favor en asunto indicar I Taller Femenino de Bowling.

Al realizar la inscripción las participantes deberán **indicar nivel** (básico o avanzado), nombre completo, email, móvil y comunidad autónoma.

Lo que les comunico para su conocimiento y efectos.



Esperanza Reverte Cristino
Secretaria General