

CÓDIGO BEC-06

Requisitos previos para la presentación del Macro ciclo de la temporada de (enero a diciembre).

ASPECTOS DE EVALUACION	PUNTAJE	Observaciones
1. Macro ciclo : Plan Escrito:	100 pts.	
Datos de la persona (Nombre, Identificación, Deporte))	(2pts)	1 punto por cada dato
Historial deportivo de la persona Lo que ha logrado el atleta a nivel nacional e internacional.	(8pto)	8 puntos
Cantón al que pertenece	(1pto)	no indico = 0 puntos
Reseña técnica: indicar el(los) lugar(es) habitual(es) de entrenamiento: las condiciones, dirección, ciudad, país, teléfono.	(6pts)	Un punto por cada dato

Objetivos generales y específicos: Por tipo de preparación, metas cuantificables en lugares o marcas (si aplican), en competencias fundamentales o principales de carácter nacional o nivel Internacional.	(15pts)	3 objetivos como mínimo, 5 puntos por cada objetivo
Competiciones planificadas: Indique la fecha, el lugar y cuál es el objetivo para lograr en cada una de ellas . (3pts) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparatorias ▪ Fundamentales ▪ Principales 	(15pts)	5 puntos por cada uno
Direcciones o tareas del entrenamiento: Con objetivos específicos que justifiquen su utilización.	(10pts)	2 puntos por cada uno
Medios de entrenamiento: Indique los más relevantes a utilizar.	(10pts)	5 medios como mínimo, 2 puntos por cada uno

<i>Métodos de entrenamiento:</i> <u>indicar su importancia y por qué.</u>	<i>(20pts)</i>	4 métodos como mínimo, 5 puntos por cada uno
<i>Test pedagógicos:</i> De orden físico y técnico; señale los objetivos y fechas de realización, resultados esperados.	(8pts)	4 Test como mínimo, 2 puntos por cada uno
<i>Control y seguimiento Médico:</i> Área de intervención, tipo de control, pruebas, fecha de realización, profesionales responsables.	(3pts)	Indicar como mínimo 3, 1 puntos por cada uno
<u><i>Requerimientos y necesidades</i></u>	(3pts)	no indico = 0 punto indica 1 = 1 punto indica 2 = 2 punto indica 3 = 3 punto

Reformado en el Diario **LA GACETA, ALCANCE N° 270 A LA GACETA N° 231**
Publicado el 4-12- 2019, a partir de la pág. 85