



**RESOLUCIÓN No. 2087**  
**20 de marzo de 2024**

**"Por medio de la cual se crea el Sistema de Elección de las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático Categoría Sub 19 y Sub 24 Ramas Femenina y Masculina 2024"**

El Órgano de Administración de la Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas – (FEDECAS), en ejercicio de sus atribuciones Legales y Estatutarias, y

**CONSIDERANDO:**

- A.** Que, se hace necesario crear un sistema de elección de las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático Categoría Sub 19 y Sub 24 Ramas Femenina y Masculina para participar en el Campeonato Mundial Juvenil (Age) de Hockey Subacuático de 2024.
- B.** Que, consultada la Comisión Técnica Nacional de Hockey Subacuático y el grupo de entrenadores asignados, presentó sus sugerencias y recomendaciones para crear este sistema, con miras a la participación de nuestros deportistas de la modalidad en el **"CAMPEONATO DEL MUNDO CATEGORÍA JUVENIL (AGE) DE HOCKEY SUBACUÁTICO - KULUA LUMPUR, MALASIA 2024"**.

**RESUELVE:**

**Objetivo General**

Realizar el proceso de selección de los jugadores de Hockey Subacuático colombianos en las categorías juveniles para la participación en el Mundial CMAS de Edades a realizarse del 16 al 27 de julio de 2024 en Kuala Lumpur, Malasia.

**Objetivos Específicos**

- 1.** Identificar los atletas que deseen hacer parte del proceso de selección Colombia mediante pruebas estandarizadas a nivel físico, técnico, táctico y mental.



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

2. Establecer criterios unificados para la selección de los atletas que participarán en el proceso de selección.

### **Criterio de Edad**

Teniendo en cuenta la reglamentación CMAS establecida para los Campeonatos Mundiales Sub 19 y Sub 24, se aclara a continuación la forma de determinar la edad atlética o edad de competencia de los/las jugadores/as que aplicará para cada una de las categorías de este Campeonato del Mundo.

**Edad Atlética = Año del Campeonato Mundial (2024) - Edad de nacimiento del/ de la jugador/a.**

Ejemplo: Jugador nacido en 2005 -> Edad Atlética = 2024-2005 = 19 años

### **Edades por Categoría:**

<b><u>Categoría de Competencia</u></b>	<b><u>Edad Mínima para participar</u></b>	<b><u>Año de nacimiento mínima para participar</u></b>	<b><u>Edad Máxima para participar</u></b>	<b><u>Año de nacimiento máxima para participar</u></b>
<b><u>Sub 19</u></b>	15	2009	18	2006
<b><u>Sub 24</u></b>	18	2006	23	2001

**Para el caso de los jugadores que en el momento de la competencia (19 de Julio de 2024) tengan 18 años podrán participar en la categoría Sub 24.**

### **PROCESO DE SELECCIÓN**

- Cada deportista debe tener ficha FEDECAS vigente 2024 para este proceso.
- Cada deportista debe presentarse con el uniforme de competencia de su club; es decir, traje de baño (claro y oscuro), así como gorros (claro y oscuro) con el mismo número y su equipo personal.



## **RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024**

### **CONTENIDOS**

Como parte del proceso para la conformación de los equipos nacionales que representarán a Colombia en el Campeonato Mundial Juvenil (Age o de edades) a realizarse en Malasia, desde la concepción misma del cuerpo técnico se han valorado varios aspectos a tener en cuenta, aspecto físico, aspecto técnico y táctico. Cada uno de los aspectos mencionados, tienen consigo unas pruebas específicas, que permitirán, de manera objetiva y cuantificable, generar un Ranking, partiendo del mejor puntuado, hasta el último puntuado.

Los criterios escogidos, así como sus respectivas pruebas, para la evaluación de los deportistas y posterior Ranking, han sido pensados desde la especificidad y pertinencia con relación a la disciplina deportiva; cada una de las pruebas busca evaluar las condiciones que como jugador de una selección Colombia deberán tener, de manera que con suficiencia, cada deportista para ser seleccionado deberá superar el corte mínimo relacionado con los criterios seleccionados.

#### **1. Componentes físicos**

##### **1.1. Prueba para la estimación del Vo2 máx.**

Prueba de resistencia aeróbica de Course Navette, para determinar el VO2 Máximo.

##### **1.2. Prueba específica de condicionamiento aeróbico-anaeróbico en agua**

Prueba de resistencia aeróbica con picos anaeróbicos específicos: 15 minutos, intervalos de 30 segundos, salida del muro, 10 segundos de estática, pique hasta la 6, termina por encima, ciclo de 30 segundo incluida la recuperación, se cuenta el mayor número de veces que lo hace en la prueba que sería de 15 minutos. Causales de descalificación, no pica en la apnea, sale antes de que se dé la señal de la estática.

##### **1.3. Test de potencia de miembros inferiores**

Con este test se pretende realizar una cuantificación objetiva de la potencia de miembros inferiores de los deportistas, con ello se tendrá una estimación de la capacidad para generar fuerza explosiva en las piernas, lo cual es fundamental para la patada.



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

### 1.4. Test de potencia de miembros superiores

Con este test se pretende realizar una cuantificación objetiva de la potencia de miembros superiores de los deportistas, con ello se tendrá una estimación de la capacidad para generar fuerza explosiva en la cadena cinética superior.

### 2. Componente técnico-táctico

Los criterios técnicos y tácticos estarán relacionados directamente con el comportamiento y aparición de estos dentro de situaciones de juego, en cómo el jugador logre desempeñarse bajo situaciones de presión o estresantes, que logre estar acorde a lo planteado previamente por su entrenador, y que logre articularse al objetivo o meta planteado para tal o cual situación de juego en específico. Para la evaluación de este componente se realizará en juego pleno 6 vs 6.

### 3. Componente médico

Los deportistas, deberán presentar un certificado de aptitud médica; avalado por un médico, especialista en medicina deportiva, posterior a la selección del proceso que irá al mundial. (Este no puntuará para el proceso de selección)

## ESTRUCTURA DE LOS CHEQUEOS

Se realizará un único chequeo, el cual estará compuesto de 3 bloques de pruebas, relacionadas con la fuerza-potencia, resistencia aeróbica-anaeróbica, y por último un componente técnico-táctico.

ACTIVIDAD	LUGAR
TEST DE POTENCIA MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	GIMNASIO TEAM MEDELLÍN
TEST DE LEGGER	COLISEO IVÁN DE BEDOUT
TEST RESISTENCIAS AERÓBICA-ANAERÓBICA	COMPLEJO ACUÁTICO MEDELLÍN
PRUEBA EN AGUA 6 vs 6	COMPLEJO ACUÁTICO MEDELLÍN

Los puntajes y/o calificación, se otorgarán de la siguiente manera:

- **Componente físico:** Las pruebas de fuerza, y resistencia se ordenarán y ranquearán de mayor a menor.



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

- **Componente táctico:** Se dará un puntaje de 1 a 5, siendo 1 bajo y 5 excelente.
- **Criterio del entrenador:** Se dará un puntaje de 1 a 5, siendo 1 bajo y 5 excelente.

### SISTEMA DE RANKING

Dentro del proceso que se llevará a cabo con cada uno de los jugadores, se realizarán una serie de chequeos, los cuales tendrán consigo la aplicación de una batería de pruebas (Físicas, y Técnico-Tácticas). Estas pruebas darán como resultado que cada uno de los jugadores que deseen presentarse, tengan una calificación, dependiendo del desempeño que tengan en la ejecución de las pruebas antes mencionadas. Esto con el fin de establecer un ranking, que permita, de manera objetiva, establecer los doce (12) primeros jugadores, los cuales integrarán cada una de las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático en su respectiva rama y categoría que representará al país en el Mundial Juvenil (Age) de Malasia 2024.

### PORCENTAJES POR CHEQUEO

El chequeo al igual que sus pruebas tendrán una calificación que ponderada con el porcentaje propio de la prueba y el chequeo, dará como resultado los 12 primeros clasificados, los cuales serán los que finalmente integrarán cada una de las selecciones Colombia de Hockey Subacuático en su respectiva rama y categoría que representará al país en el mundial de Malasia 2024.

CHEQUEO 100%		
<b>FÍSICAS</b> <b>20%</b>	VO2 MÁX	30%
	POTENCIA M.I Y M.S	30%
	AERÓB-ANAERÓ AGUA	40%
<b>TÉCNICO-TÁCTICO</b> <b>50%</b>	6 VS 6	100%
<b>CONCEPTO ENTRENADOR</b> <b>30%</b>		100%



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

### BATERÍA DE PRUEBAS

#### FÍSICAS

#### 1. TEST DE COURSE NAVETTE, TAMBIÉN CONOCIDO COMO EL TEST DE LEGER-LAMBERT

##### 1.1. OBJETIVO:

Determinar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO 2 máximo.

Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono.

A cada período rítmico lo denominaremos "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación.

#### Cálculo del Volumen Máximo de Oxígeno

$$\text{VO2 máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$$

##### 1.2. NORMAS:

Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada. El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado. El deportista tendrá 2 strikes antes de ser dada por finalizada su prueba.

##### 1.3. MATERIAL:

Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

### 2. TEST DE POTENCIA DE MIEMBROS INFERIORES

#### 2.1. OBJETIVO

Cuantificar de manera objetiva la potencia de miembros inferiores de los deportistas pretendientes a conformar las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático Categorías Sub 19 y Sub 24 en las Ramas Femenina y Masculina.

#### 2.2. PRUEBA

**Descripción de la prueba:** En esta prueba se medirá la velocidad media propulsiva de miembros inferiores, específicamente extensores de rodilla. La prueba se realizará en una sentadilla media con una contrarresistencia (Barra con peso), en la máquina "Smith". El participante deberá movilizar durante 1 serie de 5 repeticiones a la mayor velocidad posible, el 50% de su peso corporal.

**Resultado de la prueba:** A través del software T-force, los deportistas podrán observar la velocidad en metros sobre segundos en la cual ejecutaron la prueba. Estos se ranquearán de mayor a menor velocidad.

#### 2.3. NORMAS

- Se realizará un calentamiento de miembros inferiores, iniciando con movilidad articular dinámica, luego con sentadillas con un sobrepeso fijo, basado en el peso corporal.
- Se alistaré el peso correspondiente para el usuario que vaya a realizar la prueba, se le dará la posibilidad de hacer un pre test, en el cual realizará la ejecución de la prueba, sin que este dato sea tenido en cuenta.
- Luego de la realización del pre test, el deportista se preparará para iniciar la prueba, a la señal del moderador, el deportista tendrá 5 segundos para realizar la sentadilla.

#### 2.4. MATERIALES

Tforce, software Tforce, Máquina Smith de sentadillas, discos olímpicos, balanza de peso.



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

### 3. TEST DE POTENCIA DE MIEMBROS SUPERIORES

#### 3.1. OBJETIVO

Cuantificar de manera objetiva la potencia de miembros superiores de los deportistas pretendientes a conformar las Selecciones Colombia de Hockey Subacuático Categorías Sub 19 y Sub 24 en las Ramas Femenina y Masculina.

#### 3.2. PRUEBA

**Descripción de la prueba:** En esta prueba se medirá la velocidad media propulsiva de miembros superiores, específicamente de la musculatura extensora del codo y del hombro. La prueba se realizará en en la máquina "Smith" donde el atleta deberá acostarse sobre ella, y movilizar durante 1 series de 10 repeticiones a la mayor velocidad posible, el 50% de su peso corporal.

**Resultado de la prueba:** A través del software Tforce, los deportistas podrán observar la velocidad en metros sobre segundos en la cual ejecutaron la prueba. Estos se ranquearán de mayor a menor velocidad.

#### 3.3. NORMAS

- Se realizará un calentamiento, iniciando con movilidad articular dinámica, luego con ejercicios de flexión y extensión de codo con el propio peso corporal.
- Se alistaré el peso correspondiente para el usuario que vaya a realizar la prueba, se le dará la posibilidad de hacer un pre test, en el cual realizará la ejecución de la prueba, sin que este dato sea tenido en cuenta.
- Luego de la realización del pre test, el deportista se preparará para iniciar la prueba, a la señal del moderador, el deportista tendrá 5 segundos para ejecutar la prueba.

#### 3.4. MATERIALES

Tforce, software Tforce, Máquina Smith de sentadillas, discos olímpicos, balanza de peso.



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

### TÉCNICO-TÁCTICAS

#### 4. ENFRENTAMIENTO 6X6

##### 4.1. OBJETIVO

Determinar las capacidades técnico-tácticas de cada deportista en situaciones reales de juego, con el fin de cuantificar las acciones efectivas en cada fase del juego, así como su capacidad para seguir indicaciones.

##### 4.2. PRUEBA

Se realizará un partido 6 vs 6 sin relevos entre los mismos jugadores de la selección, con un único tiempo de 7 minutos de tiempo efectivo en una cancha de 25 x 12.5 metros y una portería de 3 metros con un juez CMAS, los partidos serán grabados para luego ser evaluados por el entrenador y así calificar a los deportistas. Los equipos se escogen por sorteo sin importar las posiciones, pero garantizando al menos un jugador por posición.

##### 4.3. NORMAS

- Arbitraje por reglamento CMAS.

#### TABLA DE REGISTRO DE PRUEBAS POR CHEQUEO

CHEQUEO ASPIRANTES A SELECCIÓN COLOMBIA, MUNDIAL JUVENIL MALASIA					
JUGADOR	VO2 MÁX	POTENCIA M.S	POTENCIA M.I	6 VS 6	ENTREN.

#### TABLA DE PORCENTAJES TOTALES PONDERADOS FINALES

PORCENTAJES TOTALES PONDERADOS					
POSICIÓN	JUGADOR	FÍSICAS	TÉC-TÁC	ENTREN.	TOTAL



## RESOLUCIÓN No. 2087 20 de marzo de 2024

### CRONOGRAMA GENERAL

**Escenario: Complejo Acuático de Medellín.**

Ubicación: Carrera 72 # 48-100, Laureles - Estadio, Medellín, Antioquia

CATEGORÍAS SUB 19 Y SUB 24 MASCULINAS				
CANCHA	SÁBADO 23 DE MARZO DE 2024	DOMINGO 24 DE MARZO DE 2024	LUNES 25 DE MARZO DE 2024	SÁBADO 30 MARZO DE 2024
CANCHA 1 (Piscina Actividades Subacuáticas)	14:00 - 16:00	9:00 - 1:00	8:00 - 12:00 p. m.	8:00 - 12:00
CANCHA 2 (Piscina Actividades Subacuáticas)				Pruebas de fuerza y resistencia en el Coliseo Iván de Bedout, Gimnasio Team Medellín (Categoría sub 19 y Sub 24 masculina)

CATEGORÍAS SUB 19 Y SUB 24 FEMENINAS				
LUGAR	JUEVES 28 DE MARZO DE 2024	VIERNES 29 MARZO DE 2024	SÁBADO 30 MARZO DE 2024	DOMINGO 31 MARZO DE 2024
CANCHA 1 (Piscina Actividades Subacuáticas)	8:00 - 12:00	8:00 - 12:00	8:00 - 12:00	8:00 - 12:00
Coliseo Iván de Bedout Gimnasio Team Medellín			8:00 - 12:00 Pruebas de fuerza y resistencia en el Coliseo Iván de Bedout, Gimnasio Team Medellín	



## **RESOLUCIÓN No. 2087** **20 de marzo de 2024**

La presente Resolución rige a partir de la fecha de su expedición y deroga cualquier otra resolución anterior que le sea contraria.

Se firma en Bogotá D.C., a los veinte (20) días del mes de marzo de dos mil veinticuatro (2024).

Firma en Original

**Se suprime firma autógrafa según artículo 10 del Decreto 836 de 1991.**

**WILLIAM PEÑA**  
Presidente

**WALTER ROLDAN REYES**  
Secretario