



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



Q 2878009 F

CIRCULAR
Registro de Salida nº 692

FECHA:	CIRCULAR N° 5991
A:	FF.AA
ASUNTO:	MUJER Y DEPORTE – IV TALLER FEMENINO DE BOWLING

1. PROGRAMA MUJER Y DEPORTE

Dentro del programa de Mujer y Deporte del CSD, esta federación celebrará durante los días 20 al 21 de septiembre de 2025 el **“IV Taller Femenino de Bowling”**. El objetivo de este taller es seguir trabajando los fundamentos básicos del bowling y seguir avanzando con los componentes necesarios para la fase de reléase. Seguiremos ampliando herramientas para el entrenamiento y todo lo que afecta la competición. Podrán participar hasta 30 jugadoras.

2. FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Se celebrará en la instalación de la Bolera X Madrid en C/ Oslo, 53, 28922 Alcorcón, Madrid y Holiday Inn Express en C/ Argentina S/N, Alcorcón, 28922, Madrid.

3. PROGRAMA

Observación: Se convocará a 8 jugadoras que puedan ser seleccionables (teniendo en cuenta el preselectivo) para **que participen los dos días**.

Sábado 20 **NIVEL BASICO (jugadoras con licencia de segunda/tercera categoría)**

09.30 a 15.00 Revisar los fundamentos y los drills de entrenamiento. Seguiremos avanzando en el concepto todo hacia el objetivo "ETT"(everything to the target) para lo cual el refuerzo máximo va en la alineación del péndulo. Seguir trabajando el footwork y empezar a trabajar el soltado de la bola. Se enseñará y se dará unas bases para la creación de un sistema individual que ayude a tener más consistencia y repetición del lanzamiento.

15.00 a 16.45 Comida y desplazamiento.

17.00 a 20.00 **Hotel Holiday Inn Express - Alcorcón**
Seguimos trabajando en la preparación mental y competición. Coloquio sobre todos los factores que afectan nuestro deporte.

Para todas las participantes de ambos niveles.

Domingo 22
10.00 a 15.00

NIVEL AVANZADO (jugadoras con licencia de primera categoría)

Se seguirá avanzando con las jugadoras de cómo mejorar el reléase y adaptarse a distintos patrones de aceitado.

Se les facilitara herramientas de como entrenar.

15.00 a 16.30

Comida y despedida.

4. INTERVINIENTES

El programa será impartido por la seleccionadora nacional Luza Leal. Virginia Esteban en representación de la Federación (vocal de la FEB).

5. GASTOS DE DESPLAZAMIENTO

A todas las participantes de fuera de la Comunidad de Madrid se les ayudara con 0,22€/km (ida y vuelta) o pago billete tren y 60€/noche para el hotel. Las participantes de las Islas se les pagara el billete de avión.

6. HOTELES

Holiday Inn Express Madrid-Alcorcón by IHG

Argentina, s/n, 28922 Alcorcón

Ibis Madrid Alcorcón Tres Aguas

Avda. San Martín de Valdeiglesias 4, 28922 Alcorcón

B&B HOTEL Madrid Alcorcón

58 Avenida Leganés, 28923 Alcorcón

7. INSCRIPCIONES

Se realizarán en la dirección de correo bowling@febolos.es con **fecha límite de inscripción el 15 de septiembre de 2025**, por favor en asunto indicar **"IV Taller Femenino de Bowling"**.

Al realizar la inscripción las participantes deberán **indicar nivel** (básico o avanzado), número y categoría licencia nacional, nombre completo, email, móvil y comunidad autónoma. Las de fuera de la Comunidad de Madrid deben indicar la ciudad de origen y número de cuenta bancaria.

Lo que les comunico para su conocimiento y efectos.



José Luis Díaz de Rojas
Presidente

