



## NORMAS “IV JORNADAS DEL PORTERO EN YECLA”



**7 Y 8 DE JULIO 2018**

- Respetar normas de comportamiento y compañerismo, (respetar cualquier horario propuesto por SDFB Yecla).
- Respetar instalaciones deportivas y material deportivo.
- Respetar normas de convivencia.
- Respetar normas de higiene ( ducharse después de cada sesión de entrenamiento).
- Se harán los oportunos descansos para hidratarse.
- Comportarse adecuadamente en los horarios de descanso (hidratación).
- Habrá fruta a disposición de los porteros ambos días.
- Vestir los 2 días de entrenamiento con la camiseta que se entregará a todos los participantes.
- Usar los guantes RG aquellos participantes que hayan elegido la opción B en su inscripción.
- Material deportivo que se tiene que traer cada portero: botas de fútbol (tacos césped artificial), pantalón negro (corto, pirata o largo), medias color blancas o negras (no de colores), protecciones (coderas o rodilleras, si las sueles utilizar normalmente), gorra (opcional).
- La camiseta que vamos a dar serán de manga corta, si algún portero quiere entrenar con manga larga, la camiseta que tiene que usar, tiene que ser de color “negro” y llevarla por debajo de la estipulada para las “III Jornadas del Portero”. En caso de usar manguitos, utilizar los entregados a los de la “Opción C” o manguitos de color negro.
- Mochila con su material personal de cada uno (neceser de aseo), crema solar para antes de cada sesión, toalla para la ducha de después de los entrenamientos.
- Obligatorio traer el segundo día la camiseta de las Jornadas del Portero limpia de casa.

**Hora en la que hay que estar en la instalación:** sábado 7 de julio a las 09:45 horas.

**Hora de comienzo:** 10:0 horas.

**Lugar:** Complejo Deportivo Juan Palao Azorín “Las Pozas”.

Calle Abad José Sola s/n Yecla (Murcia)