

Anexo. 1
PROGRAMA POR EDADES BIOLÓGICAS Y CATEGORÍAS.

Actividades	Nivel I	Nivel II	Nivel III			Nivel IV						Nivel V					
Cantidad de Semanas	40	34 ó más	40 ó más			40 ó más						40 ó más					
Cantidad de Sesiones semanales	3-4	3-4	5-6			8-10						10-11					
Volumen Diario	60/80'	60/80'	60-120' o más			60-120' o más						60-120' o más					
Volumen Semanal	180/320'	180/320'	300-720' o más			300-720' o más						300-720' o más					
Ejercicios físicos de carácter genérico	10/45%	15/40%	PG	PE	PC	PG		PE		PC		PG		PE		PC	
			60/70 %	40/50 %	30/40 %	50	40	30	20	20	10	50	40	30	20	20	10
Ejercicios físicos de carácter específico	5/20%	5/25%	5 /15%	15/25 %	20/30 %	5	15	35	25	40	30	5	15	35	25	40	30
Técnicas	10-45%	10/40%	10/20 %	20/30 %	25/35 %	30	20	40	30	45	35	30	20	40	30	45	35
Teórico	5/70%	5/70%	5/10%	5/10%	5/10%	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5	10	5
Control Médico	3	3	4			4											
Evaluación Parcial/Test Pedagógicos	8	8-9	6-7			6-7						6-9					
Número de encuentros con juegos de lucha (nivel I y 2) competitivos/Competencias (nivel III, IV y V)	12-18	15-16	9-12			15-20						18-22					
Pruebas Psicológicas	3	3	3-4			3-4						4-6					